யோக சாரம்



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்க வெளியீடு

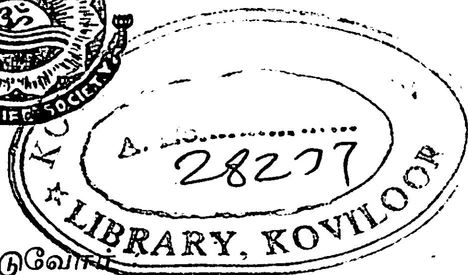
யோக சாரம்

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

அத்யாத்மரத்ன **திரு. ஜா. சுப்ரமண்யன்**



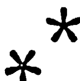
வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

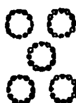
இரா.சிபுரம் * * சேலம் ஜில்லா.

விலை] 1978 [ரூ. 5-00



Translation of ;

" ESSENCE OF YOGA " in Tamil.



Printed out of the magnanimous donation of :

SRI SWAMI SIVALINGAM,

Founder & Director

Prana Yoga Ashram and Centers International

488, Spruce Street, Berkeley.

CALIFORNIA-94708. : : U. S. A.

Printed at The Literary Press, Salem-1.



Gurudev Sivananda
with
Swami Sivalingam

பொருளடக்கம்



அத்தியாயம் 1
யோகம்

அத்தியாயம் 2
கர்ம யோகம்

அத்தியாயம் 3
பக்தி யோகம்

அத்தியாயம் 4

ராஜ யோகம்

அத்தியாயம் 5

ஆத்மீக சாதனம்

அத்தியாயம் 6

தத்துவ ஞானமும் வேதாந்தமும்

அத்தியாயம் 7

தர்ம சாஸ்திரங்களிலிருந்து உரையாடல்கள்

அத்தியாயம் 8

அத்தியாயம் 9

ॐ

1—5—48

வாழ்வில் வெற்றி

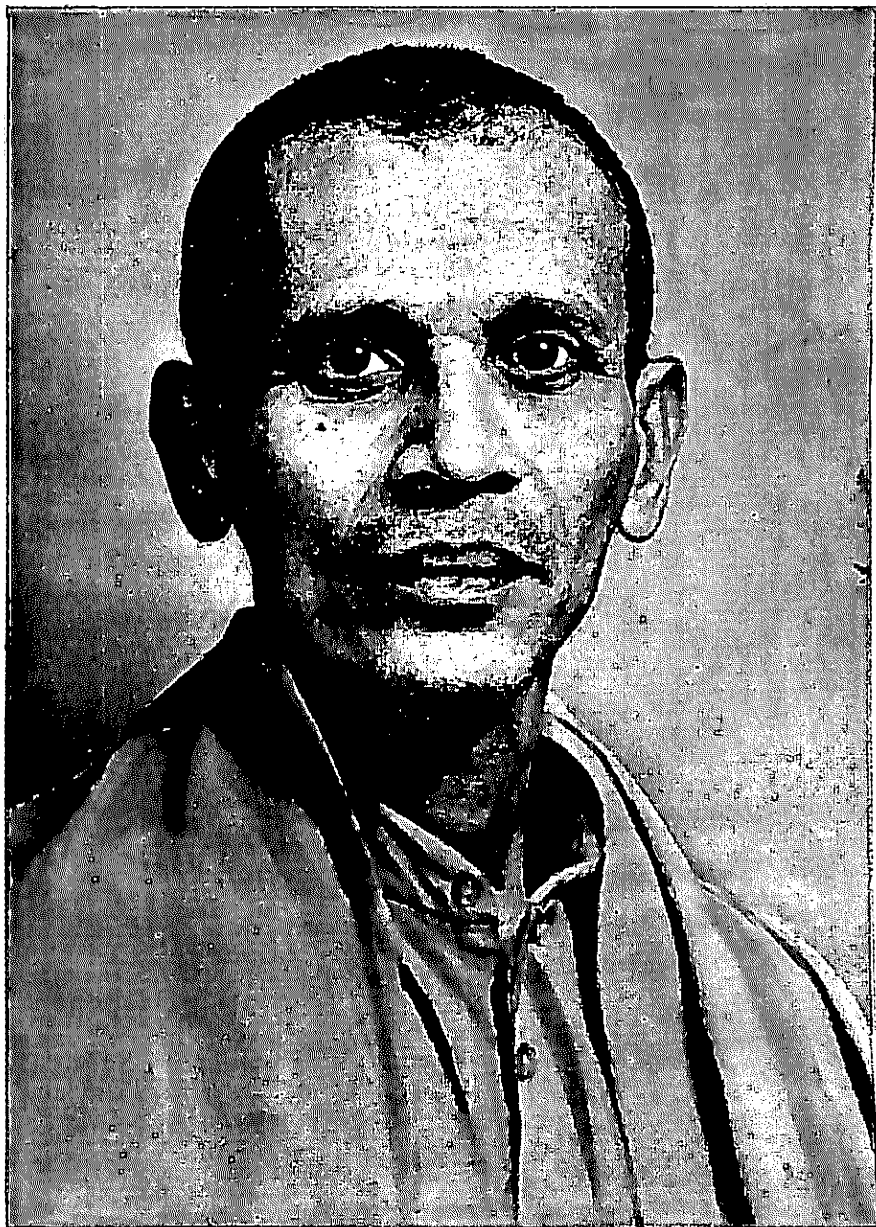
ராமகிருஷ்ணு !

மிக்க கவனத்துடன் நினைக்கவும். சரியான முடிவுக்கு வரவும். திட நம்பிக்கையுடன் காரியத்தை நடத்தவும். யோக்கியமாக வாழவும். சுறுசுறுப்புடன் வேலையை செய்யவும். அன்போடு உரையாடவும். ஒழுங்காக நடக்கவும்.

வாழ்வில் எத்துறையிலும் உனக்கு வெற்றி கிடைத்தே தீரும். மன சாந்தியுமுண்டாகும். தூய்மையான அறிவும் ஏற்படும் அளவிடப்படாததும் என்றும் குறையாததுமான தெய்வீக சம்பத்து உனக்கு கிடைக்கும்.

என்றும் இறைவனடியில் இருப்பாயாக.

சிவானந்தா.



ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தா





முத்தமிழ்ப் பண்ணை 1.11.79

யோக சாரம்

அத்தியாயம் – 1.

யோகம்

யோகம் என்பது ஒரு பூர்ணமான ஆசரணைக்கேற்ற ஆத்துமீகப் பண்பாட்டின் கிரமம். அது ஒரு யதார்த்த வித்தை. உடல், உள்ளம், ஆத்துமா ஆக மூன்றையும் ஒருங்கே மேம்பாடடையச் செய்வதே அதன் குறி. விஷயப் பிரபஞ்சத்தினின்று புலன்களைத் திருப்பி மனத்தை உள்ளே ஒருமுகப்படுத்துவது யோகம். ஆத்துமா அல்லது ஆவியில் நித்தியமான வாழ்வே யோகம். மனத்தையும் அதன் மாறுபாடுகளையும் கட்டுப் படுத்துவது யோகத்தின் குறி. யோகநெறி உன் இருதயத்தை வாயிலாகக் கொண்ட ஆந்திரீக நெறி.

மனம், புலன்கள், பருவுடல் ஆகியவற்றைப் பயிற்றி ஒழுங்கு படுத்துவது யோகம். உடலின் உள்ளிருக்கும் நுண்ணிய சக்திகளைச் சமநிலைப் படுத்தவும் கட்டுப்படுத்தவும் யோகம் உதவுகிறது. யோகம் பூரணத்தையும், சாந்தியையும் என்றும் அழியாத ஆனந்தத்தையும் உண்டு பண்ணுகிறது. உனது வியாபாரத்திலும் உன் தினசரி வாழ்க்கையிலும் யோகம் உதவக்கூடும். யோகப் பயிற்சியினல் நீ எல்லாச் சமயங்களிலும் மனச் சாந்தியை அடையக்கூடும். அயர்ந்த தூக்கத்தை அடையக் கூடும். உனக்கு அதிக சக்தி, ஊக்கம், உற்சாகம், நீண்ட ஆயுள், உயர்ந்த ஆரோக்கிய நிலை ஆகியவை

உண்டாகக் கூடும். யோகம் மிருக இயல்பைத் தெய்வீக இயல்பாக மாற்றி உன்னைத் தெய்வீக மகிமையும் காந்தியுமாகிய சிகரத்துக்கு உயர்த்து கிறது.

யோகப் பயிற்சி உன்னுடைய உணர்ச்சிகளை யும், உத்வேகங்களையும் அடக்க உதவுவதோடு மோகங்களைத் தடுக்கும் சக்தியை அளித்து மனத்தி னின்று கலக்கும் அம்சங்களை நீக்குகிறது. அது உன் மனத்தை நீ சந்ததமும் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ள உதவுவதோடு அலுப்பை ஆற்றும். அது உனக்குத் தெளிவையும், சாந்தியையும், அற்புத மான மன ஒருமையையும் அளிக்கும். அது பகவானு டன் உனக்கு இணக்கத்தை உண்டு பண்ணி அதன் மூலம் வாழ்வின் உன்னத லட்சியத்தை அடையச் செய்கிறது.

நீ யோகத்தில் வெற்றி பெற விரும்பினால், உலக இன்பங்கள் அனைத்தையும் துறந்து தவத்தை யும் பிரம்மச்சரியத்தையும் கைக்கொள்ளவேண்டும். மனத்தைத் திறமையாகவும் பக்குவமாகவும் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். அதை அடக்குவதற்கு யுக்தி பூர்வகமான அறிவுள்ள முறைகளைக் கையாள வேண்டும். பலாத்காரத்தை உபயோகித்தால் அது அதிகக் கொந்தளிப்பையும் குறும்பையும் அடையும்; அது துள்ளிக் குதித்துத் தொலைவில் செல்லும். மனத்தைப் பலாத்காரத்தால் அடக்க முயல்வது மதயானையைப் பட்டு நூலினால் கட்ட முயல்வது போலாகும்.

யோகாப்பியாசத்துக்கு ஒரு குரு அல்லது ஆசான் அவசியம். யோக நெறி செல்லும் சாதகன் அடக்கமாயும், எளிமையாயும், மிருதுவாயும் மரியாதையாயும், விட்டுக் கொடுப்பவனும் கருணை

யும் அன்புள்ளவனுயும் இருக்க வேண்டும். உனக்கு மனேசக்திகளைப்பெற விருப்பம் இருந்தால், உனக்கு யோகத்தில் வெற்றி கிட்டாது. ஆறு மணி நேரம் கால்களை மடக்கி உட்கார்ந்திருப்பது, நாடியையோ இருதயத் துடிப்புகளையோ நிறுத்துவது, ஒரு வாரமோ, மாதமோ பூமியின்கீழ் புதைந்திருப்பது ஆகியவை யோகமாகா.

மமதை, துடுக்கு, செருக்கு, சுகபோகம், பெயர், கீர்த்தி, தன்னை வலிய வற்புறுத்திக் கொள்ளும் இயல்பு, பிடிவாதம், உயர்வு மனப்பான்மை, சிற்றின்ப விருப்பங்கள், துஷ்ட சகவாசம், சோம்பல், மீதூண், அதிக வேலை, அதிகமாகக் கலத்தலும் அதிகம் பேசுதலும், ஆகியவை யோக மார்க்கத்தில் தடைகளில் சில. உன் குற்றங்களைக் கூசாமல் ஒப்புக் கொள். இத்தீய பண்புகள் அனைத்தையும் நீ அகற்றினுல் உனக்குச் சமாதி அல்லது பகவத் ஐக்கியம் தானுக வந்தடையும்.

யம நியமங்களை அப்பியாஸம் செய். பத்மாசனம் அல்லது சித்தாஸனத்தில் சௌகரியமாக உட்காரு, மூச்சை அடக்கு, புலன்களை இழு, எண்ணங்களை அடக்கி ஒருமுகப்படுத்து. தியானம் செய்து அஸம்பிரஞ்ஞாத அல்லது நிர்விகல்ப சமாதியை (பரமாத்மாவோடு ஐக்கியம்) எய்து.

யோகப் பயிற்சி செய்து சிறந்த யோகியாக மிளிர்வாயாக! நீ நித்தியானந்தத்தில் திளைப்பாயாக.

கர்ம யோக சாரம்

கர்மயோகம் மனித சமூகத்துக்குத் தன்னலமற்ற தொண்டு செய்வதாகும். ''உனது கடமை

இடைவிடாமல் பணி செய்வதேயன்றி அதற்குப் பலனை எதிர் பார்ப்பதல்ல.'' இது கீதையின் முக்கிய போதனை.

நீ அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும்போதுகூட உன் இஷ்ட மந்திரத்தை மனதுக்குள் ஜெபி. கடவுளே ஆந்திரீக அதிபதி. அவர் உடலையும், உள்ளத்தையும், புலன்களையும் வேலை செய்யக் கட்டளையிடுகிறார். பகவானின் கைக்கருவியாகு. உன் வேலைக்கு நன்றி அல்லது பாராட்டுதலை எதிர் பார்க்காமல் வினைகளை உன் கடமையாகச் செய்து, அவற்றையும் அவற்றின் பலனையும் பகவதர்ப்பணம் செய். அப்போது கர்மத்தளைகளினின்று விடுபடுவாய். மனிதனைக் கட்டுவது கர்மமன்று, சுயநல நோக்கமே.

''நான் அந்த மனிதனுக்கு உதவி புரிந்தேன்'' என்று ஒரு போதும் சொல்லாதே. ''அந்த மனிதன் எனக்குத் தொண்டு புரிவதற்கு வாய்ப்பு அளித்தான். இத்தொண்டு எனக்குச் சித்த சுத்தியை உதவியது. நான் அவனுக்குப் பெரிதும் நன்றி பாராட்டுகிறேன்'' என்று உணர்ச்சியும் எண்ணமும் கொள்ளு. கந்தையுடுத்த ஏழை ஒருவனை உன் வாசலில் நிற்கக் கண்டாயானால் அந்த ஏழை உருவத்தில் பகவான் உன் முன் நிற்கிறார் என்று உணர்ச்சியுடன் அவனுக்கு நாராயண பாவத்துடன் சேவை செய்.

பிறருக்குத் தொண்டு புரியும்போது ஒருபோதும் முணுமுணுக்காதே. சேவையில் சந்தோஷம் கொள். சேவை செய்யச் சந்தர்ப்பங்களை நோக்கிக் காத்திரு. ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக்கூட நழுவ விடாதே. வேலை செய்வதே கடவுள் வழிபாடு.

கர்மயோகிக்கு இனிய, அன்பான சரஸசுபாவம் இருத்தல் வேண்டும். அவனுக்கு இரக்கம், இணங்கும் தன்மை, தன்னடக்கம், தரும சிந்தை, அன்பு, கருணை ஆகிய இருத்தல் வேண்டும். அவன் மற்றவர்களுடைய முறைகளுடனும் வழக்கங்களுடனும் தன்னைச் சரிக்கட்டிக் கொள்ளவேண்டும். அவன் அவமதிப்பு, கடுஞ்சொற்கள், கண்டனங்கள், இன்ப துன்பம், தட்ப வெப்பம் ஆகியவற்றைத் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடியவனுயிருக்க வேண்டும்.

உன்னுடைய ஆற்றலுக்கும் அந்தஸ்துக்கும் தக்கபடி நீ தன்னலமற்ற தொண்டு செய்யலாம். ஒரு வழக்கறிஞன் ஏழைகளுக்காக ஊதியமின்றி வாதிக்கக் கூடும். வைத்தியன் ஏழைகளுக்கு இலவசமாக வைத்தியம் செய்யலாம். ஒரு உபாத்தியாயர் அல்லது பேராசிரியர் ஏழைப் பிள்ளைகளுக்கு இனமாகக் கல்வி புகட்டலாம். அவர்களுக்குப் படிக்கப் புத்தகங்களை வழங்கலாம்.

பன்னிரு அங்க ஔடதங்கள் அல்லது அலோபதிக் அல்லது ஹோமியோபதிக் மருந்துகள் கொண்ட ஒரு மருந்துப் பெட்டி வைத்துக் கொண்டு ஏழைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் ஆத்தும பாவத்தோடு தொண்டாற்று. உன் வருமானத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கைக் கொண்டு தர்மம் செய். இது சிறந்த யோகமாகும்.

கீழ்த்தரத் தொழில் என்றும் கௌரவமான தொழில் என்றும் வேற்றுமை பாராட்டாதே. ஒருவனுக்கு தேகத்தின் எந்த பாகத்திலாவது கடுமையான வலியிருந்தால், உடனே வலியுள்ள பாகத்தைப் பிடித்து விடு. நோயாளியின் சரீரத்தில் உள்ள பகவானுக்குப் பணிவிடை செய்வதாக உணர்ச்சி கொண்டு உன் இஷ்ட மந்திரத்தையும்

ஜெபம் செய். மனிதனுவது மிருகமாவது பாட்டை யோரத்தில் இரத்த காயம்பட்டு இருக்கக் கண் டால், கட்டு கட்டுவதற்கு வேறு வழிகள் இல்லா விட்டால், உன் மேல் துணியையோ சட்டையை யோ கிழித்துக் கட்டுவதற்குப் பின்வாங்காதே. புகை வண்டி நிலையத்தில் ஏழை மூட்டை தூக்கி களோடு கணக்குப் பார்க்காமல் தாராளமாயும் பெருந்தன்மையாயும் இரு. உன் சட்டைப் பையில் சில்லறை நாணயங்களை வைத்துக் கொண்டு ஏழை களுக்கும், வயது சென்றவர்களுக்கும் வழங்கு.

கர்மயோகம், ஒளியையும் ஞானத்தையும் பெறுவதற்கு மனத்தைப் பண்படுத்துகிறது. அது இருதயத்தை விசாலமாக்கி ஒருமைப்பாடு அல்லது ஐக்கியத்துக்குக் குறுக்கே நிற்கும் தடைகளைத் தகர்க்கிறது. கர்மயோகம் சித்த சுத்தி அல்லது மனத்தூய்மையை அடைவதற்குப் பலமான சாத னம். ஆகவே இடைவிடாமல் தன்னலமற்ற தொண்டு செய்.

ஹத யோகம்

ஹத யோகம், சுவாச பந்தனம், ஆஸனங்கள், பந்தங்கள், முத்ரைகள் இவற்றைக் குறிக்கிறது. 'ஹ'வும் 'த'வும் சூரிய சந்திர ஐக்கியம் அதாவது பிராண அபான வாயுக்களின் ஐக்கியம் என்று அர்த் தம். 'ஹதம்' என்றால் நோக்கம் நிறைவேறும் வரையில் ஒரு முறையைப் பிடிவாதமாய்க் கொள் வது என்று பொருள். திராடகம், அதாவது ஒற்றைக் காலால் நிற்றல் (ஒரு வகைத் தவம்) போன்ற நிலைகள் யாவும் ஹத யோகப் பயிற்சிகள். ஹதயோகம் ராஜயோகத்தினின்று இணைபிரியா தது. ஹதயோகம் முடியும் இடத்தில் ராஜயோகம் தொடங்குகிறது. ராஜயோகமும் ஹதயோகமும்

பரஸ்பரச் சார்புள்ளவை. அவை ஒன்றுக்கொன்று ஒத்த பிரதிகள். இருயோகங்களையும் அறிந்து அப்பியஸிக்காமல் யாரும் பூரண யோகி ஆகமுடியாது. ஹதயோகம் மாணவனை ராஜயோகத்தைக் கைக்கொள்ளுவதற்குத் தயார் செய்கிறது.

ஹதயோகி உடலுடனும் பிராணனுடனும் தன் சாதனத்தைத் தொடங்குகிறான்; ராஜயோகி மனதினின்றும், ஞானயோகி புத்தியினின்றும் சங்கல்பத்தினின்றும் சாதனத்தைத் தொடங்குகிறார்கள்.

ஹதயோகி பிராணனையும் அபானனையும் ஒன்று சேர்த்து அவற்றை ஷட் சக்கரங்களின் (ஆத்மசக்தியின் உறைவிடங்கள்) மூலம் உச்சந்தலையிலுள்ள சஹஸ்ராரத்துக்குக் கொண்டு சென்று சித்திகளைப் பெறுகிறான். ராஜயோகி தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய மூன்றையும் ஒரே சமயத்தில் ஒன்று சேரப் பயின்று அதாவது சம்யமத்தின் மூலம் சித்திகளையடைகிறான். ஞானயோகி தூய இச்சா சக்தி அல்லது சத்சங்கல்பத்தின் மூலம் சித்திகளைத் தோற்றுவிக்கிறான். பக்தன் பகவத் சரணாகதியின் பயனாக அருளடைந்து அதன்மூலம் சித்திகளை எய்துகிறான். நேதி, தௌதி, நௌலி, பஸ்தி, திரதக் கபாலபாதி ஆகிய கிரியைகள் ஹத யோகத்தைச் சேர்ந்தவை. எல்லோரும் இக்கிரியைகளைப் பயில வேண்டும் என்பதில்லை. தேகத்தில் கபம் அதிகமாயுள்ளவர்கள் இக்கிரியைகளை அப்பியஸிக்க வேண்டும். இவற்றைத் திறமையுள்ள ஹதயோகியிடமிருந்து கற்றுக்கொள். ஹதயோகமே லட்சியமல்ல. அது லட்சியத்துக்கு மார்க்கம் மட்டுமே. நல்ல ஆரோக்யத்தை அடைந்தவுடன் ராஜயோகத்தைக் கைக்கொள்ளு.

ஆஸனம், கும்பகம், முத்ரை செய்து குண்டலினியைக் குலுக்குங்கள். சுஷும்னா நாடியிலுள்ள சக்கரங்களின் மூலம் அதைச் சஹஸ்ராரத்துக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள். ஒளியின் குழந்தைகளே; நீங்கள் அமரத்துவ அமுதத்தைப் பருக மாட்டீர்களா? பருகமாட்டீர்களா?

சகோதரா! நல்ல ஆரோக்கியத்தை அடை. ஆரோக்கியமின்றி நீ உயிர் வாழ்வது எப்படி? ஆரோக்கியமின்றி நீ எப்படி சம்பாதிக்க முடியும்? ஆரோக்கியமின்றி யோகத்திலோ அல்லது வேறு முயற்சியிலோ நீ எவ்வாறு வெற்றி பெறமுடியும்? ஹதயோகத்தை ஆப்பியஸித்து அற்புத ஆரோக்கியத்தை அடை. சஹஸ்ராரத்திலுள்ள அமுதத்தைப் பருகி சிவனின் அழிவற்ற ஆலயத்தில் வாசம் செய்.

யோக ஆஸனங்கள்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். உண்மையில் ஆரோக்கியம் அதிக ஆசைபடக்கூடிய பேறுகும். யாவருக்கும் உடல் நலம் மதிப்புக்குரிய ஆஸ்தி. அது யோக ஆஸனங்களை ஒழுங்காகப் பயில்வதால் அடையத்தக்கது.

ஆஸனப் பயிற்சி உணர்ச்சிகளை அடக்கி மனச் சாந்தியை அளித்து, பல்வேறு அமைப்புக்கள் அடங்கிய தேகத்தில் பிராணனைப் பரவச் செய்து, உள் உறுப்புக்கள் ஆரோக்கியமாய்ச் செயலாற்றச் செய்வதோடு, வெவ்வேறு வயிற்று உறுப்புக்களையும் உள்ளூரப் பிடித்துவிடுகிறது. உடற்பயிற்சிகள் பிராணனை (சக்தியை) வெளியே செலுத்துகின்றன. ஆஸனங்களோ பிராணனை உட் செலுத்துகின்றன. ஆஸனப் பயிற்சி பல நோய்களை நீக்குவதோடு

குண்டலினி சக்தியையும் தட்டி எழுப்புகிறது. இவைகளே வேறு முறைகளில்லாமல் யோக முறைப்பயிற்சிகளில் மட்டும் உள்ள அநுகூலங்கள்.

குறைந்தது பதினைந்து நிமிடகாலமாவது தினந்தோறும் சில ஆசனங்களை அப்பியாஸம் செய். உனக்கு அற்புத ஆரோக்கியம் அமையும். உன் அப்பியாஸத்தில் ஒழுங்கு தவருமல் இரு. ஒழுங்கு தவருமை மிகவும் முக்கியமானது. புஜங்க, ஸலப, தனுர், ஸர்வாங்க, ஹல, பஸ்சிமோத்தாஸனங்களை அப்பியாசம் செய். புஜங்க, ஸலப, தனுர் ஆஸனங்கள் மலச்சிக்கலையும் முதுகுவலியையும் நீக்கும். ஸிரஸ், ஸர்வாங்க, ஹல ஆஸனங்கள் உன்னை பிரம்மசர்யத்தில் நிலைநிறுத்தி, முதுகுத் தண்டைத் துவளத்தக்க தாக்கி எல்லா நோய்களையும் தீர்க்கும். பஸ்சிமோத்தாஸனம் வயிற்று சதையைக் கரைத்து ஜீரணத்தை விருத்தி செய்யும். முடிவில் சவாசனம் செய்து எல்லாத் தசைகளையும் தளர்த்து.

காலையில் வயிறு காலியாயிருக்கும் போதாவது அல்லது உண்டிக்குக் குறைந்தது மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகாவது ஆஸனங்கள் செய்யப்பட வேண்டும். ஆஸனங்கள் செய்வதற்கு காலை நேரமே சிறந்தது. ஆஸனங்கள் செய்யும்போது மூக்குக் கண்ணுடிகளை அணியாதே. அவசியமாஞல் லங்கோடோடு பனியனை அணியலாம். உணவு விஷயத்தில் மிதமாயிரு. யோக ஆஸனங்களில் வெற்றியடைவதற்கு பிரம்மசர்யம் மிக அவசியம். ஒவ்வொரு ஆஸனத்துக்கும் குறைந்த நேரத்தில் தொடங்கி படிப்படியாக நேரத்தை அதிகப்படுத்து. ஆஸனப் பயிற்சியைத் தொடங்குமுன் தேக பாதைகளை நிவர்த்தி செய்துகொள். பத்து வயதுக்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களும் சிறுமிகளும் ஸ்திரீகளுங் கூட ஆஸனப் பயிற்சி செய்யலாம்.

உலகத்துக்கு ஆரோக்கியமும் பலமுமுள்ள சிறுவர்களும் சிறுமியர்களும் தேவை. இந்தியாவில் தற்போது நாம் காண்பதென்ன? ரிஷிகளும் ஞானிகளும் இருந்த நாடு, பீஷ்மர், பீமன், அர்ச்சுனன், துரோணன், அசுவத்தாமா, கிருபர், பரசுராமர் முதலிய எண்ணற்ற பராக்கிரமமுள்ள வீரர்களைப் பெற்ற நாடு, குன்ருத வீரமும் ஒப்பற்ற பலமும் பொருந்திய கணக்கற்ற ராஜபுத்திரர்களை ஈன்ற பூமி, அப்படிப்பட்ட நாடாகிய இந்தியாவில் இப்போது பலவீனர்களும் பயங்காளிகளும் நிறைந்திருக்கிருர்கள். குழந்தைகள் குழந்தைகளைப் பெறுகிருர்கள். ஆரோக்கிய விதிகளை அறியாமல் புறக்கணிக்கிருர்கள். நாடு துன்புற்று மரித்துக்கொண்டிருக்கிறது. அஹிம்ஸை, சத்தியம், ஆஸ்தேயம், பிரம்மசர்யம், அபரிக்கிருஹம் ஆகிய ஐந்து நற்குணங்கள் படைத்த கணக்கற்ற வீரமும் நீதியும் பொருந்திய அத்யாத்மீக வீரர்கள் உலகத்துக்குத் தேவைப்படுகிருர்கள்.

பிராணுயாமம்

பிராணுயாமம் ஒரு யதார்த்த வித்தை. அஷ்டாங்க யோகத்தில் அது நான்காவது அங்கமாகும். அது சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்தல் அல்லது பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தல்.

பிராணுயாமம் மனதை நிலைப்படுத்தி, ஜீரண நீரைப் பெருக்கி, ஜீரணத்தை அதிகப்படுத்தி, நரம்புகளை ஊக்கப்படுத்தி, ரஜஸையும் நோய்களையும் அழித்து, சோம்பலை நீக்குவதோடு உடலை லேசாயும் ஆரோக்கியமாயும் ஆக்கிக் குண்டலினியைக் கிளப்புகிறது.

வயிறு காலியாயிருக்கும்போது பிராணாயாமப் பயிற்சியைச் செய்யவேண்டும். உன் அப்பியாஸத்தில் ஒழுங்கு தவறாதே. பயிற்சி முடிந்தவுடனேயே நீராடாதே. ஆரம்பத்தில் கும்பகத்தை அதாவது மூச்சைத்தடுத்து நிறுத்துவதை அப்பியாசம் செய்யாதே. லேசான பூரகத்தையும் (மூச்சை உள்ளே இழுப்பது) ரேசகத்தையும் (வெளிவிடுவது) மாத்திரம் செய். மூச்சை உன் சக்திக்கு மீறி நெருக்காதே. பூரகம், கும்பகம் ரேசகத்துக்கு 1 : 4 : 2 என்னும் விகிதத்தைக்கைக்கொள். மிக மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடு.

பத்ம, சித்த அல்லது சுக ஆஸனத்தில் அமர். தலை, கழுத்து, உடலை ஒரு நேர்கோட்டில் நிறுத்து. இடது நாசித் துவாரத்தின்மூலம் மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து விகிதப்படி நிறுத்தி, பிறகு வலது நாசித் துவாரத்தின் மூலம் மெதுவாக வெளியே விடு. இது பிராணாயாமத்தில் பாதிக் கிரமமாகும். பிறகு வலது நாசித் துவாரத்தின் மூலம் உள்ளிழுத்து, நிறுத்தி இடது நாசித் துவாரத்தின் மூலம் வெளிவிடு. ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்களுக்குமேல் சுவாசத்தை நிறுத்தாதே.

உன் சக்திக்குத் தக்கபடி பத்து அல்லது இருபது பிராணாயாமங்களைச் செய். உன்னை ஆயாசப்படுத்திக் கொள்ளாதே. எண்ணிக்கையைப் படிப்படியாகப் பெருக்கிக்கொள். நீ 16 : 64 : 32 வரையில் செல்லலாம். இதுவே சுகபூர்வக அதாவது எளிய ஸௌகரியமான பிராணாயாமம் ஆகும்.

கோடை காலத்தில் சீதலியை அப்பியஸி. இது உன் இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து தேகத்தையும் குளிரச் செய்யும். குளிர்காலத்தில் பாஸ்திரிகாவைப் பயில். இது, ஈளை நோயையும் க்ஷயரோகத்தையும்

தீர்க்கும். பயிற்சியின்போது 'ஓம்' என்றோ 'ராமா' என்றோ ஜெபம் செய். பிரம்மசர்யத்தையும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் அநுசரி. உனக்கு நிறைந்த நலம் விளைவதோடு சீக்கிரமே நாடிகள் சுத்தமடையும்.

பிராணனும் மனமும் ஒன்றுக்கொன்று நெருங்கின தொடர்பு உள்ளவை. நீ பிராணனைக் கட்டுப் படுத்தினால், மனதும் கட்டுப்படும். நீ மனதை அடக்கினால், பிராணனும் தானாகவே அடங்கும். பிராணன் மனத்துடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பதோடு, அதன் மூலம் சங்கல்பத்துடன்; சங்கல்பத்தின் மூலம் ஜீவாத்மாவுடன்; ஜீவாத்மா மூலம் பரமாத்மாவுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கிறது.

இந்த விநாடி முதல் ஊக்கத்தோடு பயிற்சியைத் தொடங்கு. சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தி மனத்தை அமைதியாக்கு. சுவாசத்தை ஒழுங்கு படுத்தி சமாதியடை. சுவாசத்தை நிறுத்தி ஆயுளை நீட்டு. மூச்சை அடக்கி யோகியாகு, அதாவது ஆற்றல், அமைதி, ஆனந்தம், சுகம் இவற்றை உண்டு பண்ணும் யந்திரமாகும்.

குண்டலினி யோகம்

குண்டலினி சக்தி என்பது சரப் பொருள்கள் அசரப்பொருள்கள் இரண்டுக்கும் அடிப்படையாய் சுருண்டு, தூங்கும் விஸ்வ சக்தி. அது அடியில் மூலாதார சக்கரத்தில் சக்தி பொருந்திய சேஷ்டையற்ற நிலையில் உள்ள ஆதி பராசக்தி. குண்டலினி சக்தியைப்பற்றியும், ஏழு சக்கரங்கள் அல்லது ஆத்மசக்தி அடங்கியிருக்கும் இடங்களைப்பற்றியும், தூங்கும் குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி உச்சந்தலையில் ஸஹஸ்ரார சக்கரத்திலுள்ள சிவபெருமானோடு

சேர்ப்பிப்பதைப் பற்றியும் கூறுவது குண்டலினி யோகம். ஏழு சக்கரங்களைத் துளைத்துக்கொண்டு குண்டலினி சக்தி தலை உச்சிக்குச் செல்லுகிறது.

ஏழு சக்கரங்களாவன: மூலாதாரம் (ஆஸனத் துவாரத்தில்), ஸ்வாதிஷ்டானம் (ஜனனேந்திரியத்துக்கு மூலத்தில்), மணிபூரம் (நாபியில்), அனஹதம் (இருதயத்தில்), விசுத்தம் (கழுத்தில்), ஆக்ஞா (புருவங்களுக்கிடையில்) ஸஹஸ்ராரம் (உச்சந்தலையில்) என்பன.

நாடிகள் என்பவை பிராண ஓட்டங்களைக் கொண்டு செல்லும் சூக்ஷ்மக் குழாய்கள். அவைகளை ஊனக் கண்களால் காணமுடியாது. அவைகள் சாதாரண நரம்புகளும் ரத்தக் குழாய்களும் அல்ல. 72,000 நாடிகள் இருக்கின்றன. அவற்றில் முக்கியமானவை மூன்று. அவை இடை, பிங்கலை, சுஷும்னை. குண்டலினி அதன் மூலம் மட்டுமே செல்வதால் சுஷும்னையே மிக முக்கியமானது. நாடி சுத்தமே குண்டலினி யோகத்தில் முதல்படி. சுஷும்னை சுத்தமாயிருந்தால்தான் அதன் மூலம் குண்டலினி செல்லும். பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் நாடி சுத்தி ஏற்படுகிறது.

பிராணாயாமம், பந்தங்கள் முத்ரைகள் மூலம் யோகி சுஷும்னை நாடியின் வாயைத் திறந்து, தூங்கும் குண்டலினியைக் கிளப்பி கீழுள்ள ஆறு சக்கரங்களின் மூலம் உச்சந்தலையிலுள்ள ஸஹஸ்ராரத்துக்குக் கொண்டு போகிறான். குண்டலினி 3½ வளையங்களாக மூலாதார சக்கரத்தில் தூங்குகிறது. மூன்று வளையங்கள் முக்குணங்களையும் அரை வளையம் விக்ரிதிகளையும் குறிக்கிறது.

ஹதயோகிகளால் பிராணாயாமம், ஆஸனங்கள் முத்ரைகள் மூலமாயும், ராஜயோகிகளால்

ஏகாக்ர சித்தத்தாலும், பக்தர்களால் பக்தி, பூரண சரணுகதி மூலமும், ஞானிகளால் பாகுபடுத்தும் சங்கல்பத்தின் மூலமும், மந்திர ஜபத்தாலும் குரு கிருபையாலும் குண்டலினி எழுப்பப்படுகிறது.

நீ தூய்மையாயும் ஆசைகள் அகன்றும் இருந்தால், குண்டலினிதானே விழித்தெழும். அதனுல் உனக்கு நலம் விளையும். உனது இருதயம் அசுத்தமாயிருப்பதோடு, உன் உள்ளத்தில் ஆசைகள் பதுங்கியிருக்கும் போது, நீ பலாத்காரமாய் முரட்டு முறைகளால் குண்டலினியைக் கிளப்புவாயாஞல், நீ ஒரு நிலையினின்று இன்னொன்றுக்குச் செல்லும் போது, பலவிதக் கவர்ச்சிகள் உனக்குக் குறுக்கே வர, நீ வீழ்ச்சியடைவாய். இக்கவர்ச்சிகளைத் தடுப்பதற்கு உனக்கு மனேபலம் இருக்காது.

யோக சாஸ்திரங்களில் உறுதியான நம்பிக்கையும், தைரியமும், பக்தியும், அடக்கமும், உதாரண குணமும், கருணையும், தூய்மையும் வைராக்கியமும் உள்ள சாதகன் சுலபமாகக் குண்டலினியை கிளப்பி சமாதியில் வெற்றியை அடையலாம். அவனுக்கு நல்லொழுக்கமும் தன்னடக்கமும் அமைந்திருத்தல் வேண்டும்; இடைவிடாமல் குரு சேவையில் ஈடுபட்டு காமம், குரோதம், மோகம், லோபம், வீண்பெருமை ஆகியவற்றை அகற்றவேண்டும்.

குண்டலினி ஸஹஸ்ராரத்திற்கு கொண்டு செல்லப்பட்டு, சிவபெருமானுடன் ஒன்றுபடும்போது, பூரண சமாதி (அதிகப் பிரக்ஞையுள்ள ஆனந்த நிலை) ஏற்படுகிறது. யோகி அமரத்துவத்தின் அமுதத்தை அருந்துகிருன்.

உங்கள் யோகாப்பியாஸங்கள் அனைத்திலும் குண்டலினித்தாய் உங்களுக்கு வழி காட்டுவாளாக!

உங்கள் யாவருக்கும் அவளுடைய ஆசிகள் கிடைப்ப தாக!

ராஜ யோகம்

ராஜ யோகம் ஒரு யதார்த்த வித்தை. எண்ண அலைகள் அல்லது மன மாறுபாடுகள் அனைத்தையும் அடக்குவது அதன் குறி. அது மனம், அதன் தூய்மை அதை அடக்குதல் ஆகியவற்றை விசாரிக் கிறது. ஆகவே அது ராஜயோகம் அல்லது யோகங் கள் அனைத்துக்கும் அரசன் எனப்படுகிறது. அது வேறு விதமாக அஷ்டாங்கயோகம் எனப்படும்.

அஷ்டாங்க யோகத்தின் ஆறு அங்கங்களாவன: யமம் (தன்னடக்கம்), நியமம் (சமய அனுஷ் டானம்), ஆஸனம், பிராணாயாமம் (சுவாச பந்த னம்), பிரத்யாஹாரம் (புலன்களைப் பிரித்தல்), தாரணை (ஏகாக்ர சித்தம்), தியானம், சமாதி (அதிப்பிரக்ஞை நிலை). மனம், வாக்கு, காயத்தால் அஹிம்ஸை, சத்தியம், ஆஸ்தேயம் (கள்ளாமை), பிரம்மசர்யம், அபரிக்ரஹம் (பிறர் உடைமைக்கு ஆசைப்படாமை), இவற்றை அனுசரித்தல். இது யோகத்துக்கு அடிப்படையாகும். சௌசம் (உள்ளும் புறமும் தூய்மை), சந்தோஷம், தபஸ், ஸ்வாத்தியாயம் (தர்ம சாஸ்திரங்களை ஓதுதலும் மந்திரஜபமும்), ஈஸ்வரப் பிரணிதானம் (பகவானை வழிபட்டுச் சரணமடைதல்) ஆகிய ஐந்து விதிகளைக் கடைப்பிடிப்பது நியமம். மைத்ரி (சமானர்களோடு சிநேகம்), கருணை (கீழ்ப்பட்டவர்களிடம் கிருபை), முதிதை (மேலோரிடம் மரியாதை), உபேட்சை (தீயவர்கள்பால் அசட்டை), ஆகியவற்றை விருத்தி செய். நீ பொறுமையையும் பகைமைக் குணத் தையும் நீக்கி மனச்சாந்தியை யடையலாம். யோக ஏணியில் அதன் பல்வேறு படிகள் மூலமும் பொறு

மையாய் ஏறி ஏணியின் உச்சியாகிய அஸம்ப்ரக்ஞாத சமாதியை அடை. அதை அடைந்துவிட்டால் திரும்பத் திரும்பப் பிறப்புகளை உண்டுபண்ணும் சம்ஸ்காரங்கள் (பதிவுகள்) பூரணமாகப் பொசுக்கப்பட்டுவிடும்.

உன்னுள்ளேயிருக்கும் தெய்வீகத் தன்மையை நீ உண்மையில் மலரச் செய்ய விரும்புவாயானால், நீ உண்மையில் இந்த சம்சார வலைகளினின்று விடுபட விரும்பினால், ராஜ யோக சம்பிரதாயத்தில் அடங்கியுள்ள சிந்தனைக் கட்டுப்பாட்டு முறையை நீ உணரவேண்டும். சரியானபடி உயிர் வாழ்தல், சரியானபடி சிந்தித்தல், சரியானபடி பேசுதல், சரிவர நடத்தல் ஆகியவற்றின் வழிகளை நீ அறிதல் வேண்டும். யமத்தின் ஐந்து நியதிகளை அல்லது நல்லொழுக்கம் அல்லது சதாசாரத்தைக் கடைப்பிடி. வெளி விஷயங்களிலிருந்து மனதை இழுத்து ஒரு குறியின் மீது நிறுத்துவது எப்படி என்பதை நீ அறிதல் வேண்டும். தாரணை தியானத்தின் சரியான முறையை அறியவேண்டும். அப்போதுதான் நீ உண்மை இன்பமுறுவாய். அப்போதுதான், உனக்கு அதிகாரம், சுதந்தரம் பிரபுத்துவம் ஆகியவை கிடைக்கும். அப்போதுதான் நீ அமரத்துவத்தையும், விடுதலையையும், பரிபூரணத்தையும் அடையக்கூடும். மனதின் வழிகளையும் பழக்கங்களையும் கிரியைகளையும் அறிவதோடு மனதின் நியதிகளையும் மனமடங்கும் முறைகளையும் மனத்தைப் பயிற்றும் முறையையும் அறிவது மிக அவசியம்; அப்போதுதான் நீ உண்மையான இன்பத்தையும், நிலைத்த கலக்கமற்ற சாந்தியையும் அடையமுடியும்.

ராஜயோகத்தைப் பயின்று, சிந்தனைகளை அடக்கி, மனதை ஒழுங்குபடுத்தி, ஒழுங்கு தவறாமல்

தியானம் செய்து, சுதந்தரத்தையும், அமரத்துவத்தையும், கைவல்யத்தையும் பூரணத்துவத்தையும் எய்து.

மனவடக்கம்

ஆத்தும சக்தியே மனது. மனதின் மூலம்தான் பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மா நானுவிதமான வஸ்துக்கள் உள்ள வேறுபட்ட பிரபஞ்சமாகத் தோற்றுகிருர்.

மனம் சம்ஸ்காரங்கள் அல்லது பதிவுகளின் சேர்க்கையேயன்றி வேறில்லை. அது பழக்கங்களின் மூட்டையைத் தவிர வேறன்று. மனத்தின் உண்மையான இயல்பு, வாசனைகள் அல்லது நுண்ணிய விருப்பங்களாலானது. 'நான்' என்னும் எண்ணம் அல்லது அகங்காரமானது மனமாகிய மரத்துக்கு விதையாகும். இந்த விதையாகிய அகங்காரத்திலிருந்து கிளம்பும் முளையே புத்தி அல்லது விவேகம். இந்த முளையிலிருந்து சங்கல்பங்கள் எனப்படும் பல்வேறு கிளைகள் கிளம்புகின்றன.

மனது சூக்ஷ்மமான சத்துவப் பொருளால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. சாந்தோக்ய உபநிஷத்துப்படி, மனம் அன்னத்தின் நுண்ணிய அம்சத்தால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மனம் அசுத்தமனம் சுத்தமனம் ஆக இரு வகைப்படும். முன்னையது பந்தத்தை விளைவிக்க பின்னையது சாதகன் வீடுபெற வழி செய்கிறது.

தியானிக்கும் வஸ்துவில் சிறிது காலம் மனது ஆழ்ந்துவிடுதல் அதாவது மனோலயம் உனக்கு

விமோசனம் அளிக்கப் பயன்படாது. மனோநாசமே உனக்கு இறுதி விடுதலை அல்லது மோட்சத்தை அடைய உதவும்.

விஷயங்களில் விருப்பம் கொள்ளாதே. உன் தேவைகளைச் சுருக்கிக்கொள். வைராக்கியத்தை வளர். வைராக்கியம் மனத்தை ஒடுக்குகிறது.

பிறருடன் அதிகமாகக் கலக்காதே. அதிகம் பேசாதே. அதிகமாக நடக்காதே. அதிகம் உண்ணுதே. அதிகமாகத் தூங்காதே.

உன் உணர்ச்சியை அடக்கு. ஆசைகளையும் வாசனைகளையும் அகற்று. முன்கோபத்தையும் காமத்தையும் கட்டுப்படுத்து. சுத்த மனத்தின் மூலம் அசுத்த மனத்தை அழித்துத் தியானத்தின் மூலம் சுத்த மனத்தைக் கடந்து செல். பூரண பிரம்மச்சர்யத்தை அநுசரி. ஆத்துமீக நெறியில் அரைகுறை முறைகள் பயன்படா.

மனத்துடன் ஒருபோதும் மல்யுத்தம் செய்யாதே. தாரணையில் முரட்டு முயற்சிகளைக் கையாளாதே. மனது துள்ளி அதிகமாக அலையும்போது, அதை அடக்க முரட்டு முயற்சி செய்யாமல் அது ஓடியாடி தன் முயற்சிகளில் அலுப்படையும்படி விட்டுவிடு. முதலில் அது வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு கட்டப்படாத குரங்கு போன்று குதிக்கும். பிறகு அது படிப்படியாக சாதுவாகி உன் சொற்படி கேட்கும்.

கெட்ட எண்ணங்கள் உன் மனதில் புகுமானுல், உன் சங்கல்ப சக்தியைக் கொண்டு அவைகளைத் துரத்த முயலாதே. உன் சக்திதான் நஷ்டமாகும். உன் சங்கல்பம் வீணுகி, இளைப்புதான் உண்டாகும்.

நீ எவ்வளவுக்கெவ்வளவு முயற்சிகள் செய்கிறுயோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு கெட்ட எண்ணங்கள் இரட்டத்தனே பலத்துடன் திரும்பிவரும். அவை மிக வேகமாகவும் திரும்பிவரும். எண்ணங்கள் அதிக பலமுள்ளவைகளாகவும் ஆகும். அசட்டையாயிரு. அமைதியைக் கைக்கொள். அந்த எண்ணங்களுக்கு மௌன சாட்சியாக ஆய்விடு. உன்னே அவற்றுடன் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளாதே. அவை சீக்கிரம் மறையும். அவற்றிற்குப் பதிலாக நல்லெண்ணங்களேக்கொள். பகவானேப் பிரார்த்தித்து அவன் நாமம் பாடு.

உன்னுடைய தியானத்தில் ஒருநாளேக்கூட நழுவ விடாதே. ஒழுங்கு மிக முக்கியமானது. மனம் களேத்திருக்கும்போது ஒருமுகப் படுத்தாதே. சிறிது ஓய்வு கொடு. இரவில் கனமாகச் சாப்பிடாதே. இது உன் காலே தியானத்தைக் கெடுக்கும்.

ஜபம், கீர்த்தனம், பிராணயாமம், சத்சங்கம் (ஞானிகள் கூட்டுறவு), சமம், (மனச்சாந்தி), தமம் (தன்னடக்கம்), யமம் (நல்லொழுக்கம்), சாத்வீக அதாவது தூய்மையான உணவு, அறநூல்களேப் படித்தல், தியானம், விசாரம் அல்லது ஆத்ம விசாரணே — இவையாவும் உன் மனதை அடக்கி நித்தியானந்தத்தையும் அமரத்துவத்தையும் அடைய உதவி செய்யும்.

நாத யோகம்

பத்மாஸனம், சித்தாசனம் அல்லது சுகாஸனத்தில் அமர். காதுகளே கட்டை விரல்களால் மூடு. இது ஷண்முகி முத்ரை அல்லது வைஷ்ணவி முத்ரை. அனஹத ஒலிகளின் இசையைக் கேள். உனக்கு அற்புதமான ஏகாக்கிரம் ஏற்படும்.

சுவாசத்துடன் ஸோஹம் (அஜப ஜபம்) ஜபத்தை அல்லது எந்த மந்திரத்தையாவது ஜபம் செய். பிராணாயாமத்தை ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்கள் அப்பியாசம் செய். நீ பத்து ஒலிகளைத் தெளிவாய்க் கேட்டு ஆத்தும சங்கீதத்தை அநுபவி. நீ கேட்கும் ஒலி வெளி ஓசைகள் எதுவும் உனக்குக் கேட்காமல் செய்யும்.

உலக எண்ணங்கள் அனைத்தையும் அகற்று. உன் உத்வேகத்தை அடக்கு. எல்லா விஷயங்களி லும் உதாஸீனமாய்விடு. யமம் அல்லது சதா சாரத்தைக் கடைப்பிடி. மனத்தை நாசம் செய்யும் ஒலிமீது உன் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்து.

அந்த ஒலி இந்திரிய விஷயங்களாகிய பூங்காவில் அலையும் மனதாகிய யானையை அடக்கும் கூர்மை யான அங்குசமாகிறது. அது சித்தமாகிய மானைச் சிக்கவைக்கும் வலைபோல் ஆகிறது. தேனைக் குடிக் கும் தேனீ வாசனையைக் கவனிக்காததுபோல், ஒலியில் ஆழ்ந்த மனது, இந்திரிய விஷயங்களில் இச்சை கொள்வதில்லை.

முதல் ஒலி சினி. இரண்டாவது சினி சினி. மூன்றாவது மணி சப்தம். நான்காவது சங்கின் சப்தம். ஐந்தாவது வீணை நாதம் போன்றது. ஆறாவது தாள சப்தம். ஏழாவது குழலின் ஒலி. எட்டாவது பேரிகை சப்தம் போன்றது. ஒன்பதா வது மிருதங்க சப்தம். பத்தாவது ஒலி இடிபோன் றது. உன் ஒலியை உன் வலது செவி மூலம் கேள். ஸ்தூல சப்தத்திலிருந்து சூக்ஷ்ம சப்தத்துக்கு உன் ஏகாக்ரத்தை (தாரணை) மாற்றிக்கொள். மனது சீக்கிரமே ஒலியில் ஆழ்ந்துவிடும்.

ஏழாவது நிலையில் நீ மறைந்த பொருள்களை அறியக்கூடும். எட்டாவது நிலையில் பரவாக்கு

கேட்கும். ஒன்பதாம் நிலையில் உனக்கு திவ்விய சக்ஷு உண்டாகும். பத்தாவது நிலையில் நீ பரப் பிரம்மத்தை அடைவாய்.

ஒலி மனதைச் சிக்கச் செய்கிறது. பாலும் நீரும்போல் மனது ஒலியோடு ஒன்றுகிவிடுகிறது. அது பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மாவோடு ஒன்றுகி விடுகிறது. அப்போது நீ நித்தியானந்த நிலையை அடைந்திடுவாய்.

அத்தியாயம் – 2.

கர்மயோகம்

அரை மனத்தோடு செய்யும் சேவை சேவை யேயல்ல. நீ சேவை செய்யும்போது இருதயம், மனது, ஆத்துமா முழுவதையும் செலுத்து. நீ கர்ம யோகம் பயிலும்போது இது மிக முக்கியம்.

சிலருக்கு உடல் ஒரு இடத்திலும், மனது மற்ருரிடத்திலும், ஆத்துமா இன்னொரு இடத்திலும் இருக்கின்றன. அவர்கள் மார்க்கத்தில் கணிசமான முன்னேற்றம் அடையாததற்கு இதுவே காரணம்.

சுயநலச் செயல்களுக்கிடையில் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை மறந்து விடாதே. ஆத்தும ஞான மடைவதே வாழ்வின் நோக்கம். வாழ்க்கையின் முடிவையும் குறியையும் எய்துவதற்கு நீ முயற்சி செய்து வருகிருயா? ஜபம், பிராணுயாமம், தியானம் செய்து வருகிருயா? மனக்கண் முன் லட்சியத்தை வைத்திருக்கிருயா? நீ யாதொரு ஆத்மீக சாதனமும்

அப்பியஸிக்காத நாள் வீணே. மனதைக் கடவுளிடம் வைத்து கையால் வேலை செய். நீ உன்னுடைய நோக்கங்களைப் பாகுபடுத்திப் பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். மனிதனைச் சம்சாரத்தில் பிணைப்பது தன்னல நோக்கமே யன்றி செய்யும் செயல் அல்ல. கர்ம யோகத்துக்கு மனதைத் தயார் செய். சுயநலச் செயல் யோக முயற்சியாகாது. சிறிய செயலுக்குக்கூட எப்போதும் எதையாவது எதிர்பார்க்கும்படி மனது ஆக்கப்பட்டுள்ளது. நீ புன்னகை புரிந்தால் உன் நண்பனும் பதிலுக்குப் புன்னகை புரியவேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறாய். நீ உன் கையைத் தூக்கி வணங்கும்போது, மற்றவர்களிடமிருந்தும் வணக்கத்தை எதிர்பார்க்கிறாய். ஒருவனுக்குச் சிறிது நீர் கொடுத்தாலும்கூட, அதற்கு அவன் உன்னிடம் நன்றி பாராட்டவேண்டும் என்று விரும்புகிறாய். விஷயம் இவ்வாறு இருக்கும்போது, நீ எவ்வாறு நிஷ்காம்ய கர்ம யோகம் செய்ய முடியும் ?

வாழ்க்கை மிக மதிப்புள்ளது. கீதையின் போதனையைக் கடைப்பிடித்து பலனை எதிர்பார்க்காமலும் அகங்காரமின்றியும் பணியாற்று. உன்னை ஸ்ரீமந் நாராயணின் கைகளில் நிமித்தம் என்று கருது. இந்த மனோபாவத்துடன் நீ வேலை செய்தால் சீக்கிரம் நீ யோகியாகத் திகழ்வாய். வேலை ஒருபோதும் மனிதனை இழிவுபடுத்தாது. (தன்னலமற்ற வேலை நாராயணனுக்குப் பூசையாகும்). வேலையே வழிபாடு. எல்லா வேலைகளும் புனிதமானவை. உயர்ந்த திருஷ்டிகோணத்தில், பாரமார்த்திக திருஷ்டி கோணத்தில், கர்மயோகத்தின் திருஷ்டி கோணத்தில் இழிவான வேலை என்பதே கிடையாது. நியாயமான உற்சாகத்துடனும் மனோபாவத்துடனும் குப்பை எடுத்தல்கூட யோகப் பணியாகும். தோட்டிகூட தன் நிலையிலேயே சேவை

யினால் கடவுளை அடையமுடியும். மகாபாரதத்தில் கசாப்புக்காரச் சாதகன் தன் கசாப்புக் கடையிலிருந்தபடி (தன் பெற்றோர்களுக்குத் தொண்டு செய்வதன் மூலம்) கடவுளை அடைந்து கீர்த்தி பெற்றான். உங்கள் அனைவருக்கும் உள்ளே ஞானத்துக்குரிய பொருள்கள் யாவும் அமைந்திருக்கின்றன. உன்னுள் ஆற்றலும் அறிவும் நிறைந்த ஆயுதசாலை இருக்கிறது. அதைப் பற்றவைக்க வேண்டியது தான். இப்போதே விழித்தெழு, ஸௌம்யா!

கர்த்ருத்வ புத்தியின்றி நீ பற்றற்றுப் பணி செய்து பணியையும் அதன் பலனையும் ஈஸ்வரார்ப்பணமாக்கும்போது, எல்லாக் கர்மாக்களும் யோகக் கிரியைகளாய் விடுகின்றன. நடப்பது, உண்பது, உறங்குவது, தேக பாதைகளை நீக்குவது, பேசுவது முதலியன பகவானுக்குக் காணிக்கைகளாக ஆய்விடுகின்றன. ஒவ்வொரு சிறு பணியும் உனக்கு யோகமாகிறது. சிவபெருமான் உன் கைகள் மூலம் வேலை செய்வதாயும் உன் வாயின் மூலம் உண்ணுவதாயும் எண்ணு. உன் கைகளை சிவபெருமானின் கைகள் என்று நினை. ஆரம்பத்தில் உன் செயல்களில் சில சுயநலமாயும், சில சுயநலமற்றவையாயும் இருக்கக்கூடும். நாளாவட்டத்தில் நீ எல்லா செயல்களையும் தன்னலமின்றியே செய்யக்கூடிய நிலை வரும். எப்போதும் உன் நோக்கங்களைச் சோதித்துப் பார். இதுவே நிஷ்காம்ய கர்மயோகத்தின் முக்கிய ஸ்வரம். நோக்கம் தூய்மை அடைந்தால் ஒவ்வொரு செய்கையும் ஆத்மீகமாய் விடும். வேலையே தியானம். ஒவ்வொருவருக்கும் ஆழ்ந்த அன்புடன், கர்த்ருத்வ புத்தியின்றி பலன் அல்லது வெகுமதியை எதிர்பார்க்காமல் தொண்டு செய். நீ ஞான மார்க்கத்தைக் கைக்கொண்டால் நீ மௌன சாட்சியென்றும் யாவற்றையும் பிரகிருதி புரிகிறது என்றும் உணர்ந்துகொள்வாய்.

சுயநலம்தான் உனது இருதயத்தைப் பரிதபிக் கத்தக்கவிதமாய்ச் சுருக்கி விட்டது. சுயநலமே சமூகத்துக்குக் கேடு விளைப்பது. சுயநலம் அறிவை மழுங்கச் செய்கிறது. சுயநலமே அற்ப புத்தி. போகம் சுயநலத்தையும் சுயநலப் பிரவர்த்தியை யும் அதிகமாக்குகிறது. அதுவே மனிதன் துன்பங் களுக்கு மூலகாரணம். சுயநலமற்ற சேவையிலேயே உண்மையான ஆத்மீக முன்னேற்றம் தொடங்கு கிறது. சாதுக்கள், சந்நியாஸிகள், பக்தர்கள், ஏழை நோயாளிகள் இவர்களுக்கு நல்லுணர்ச்சி யுடனும், பிரேமையுடனும் பக்தியுடனும் தொண்டு செய். எல்லாருடைய இருதயங்களிலும் பகவான் வீற்றிருக்கிறார்.

சேவையின் கலை உன்னுடைய எலும்புகள், ஜீவாணுக்கள், அங்கங்கள், நரம்புகள் ஆகிய அனைத்திலும் ஆழப்புகுதல் வேண்டும். மதிக்க வொண்ணாத வெகுமதி கிடைக்கும். விஸ்வம் விசா லிப்பதையும் எல்லையற்ற ஆனந்தத்தையும் அப்பிய ஸித்துணர். நண்பர்களே! பெருமைப் பேச்சும் வம்பு வார்த்தைகளும் கவைக்குதவா! வேலையில் ஆழ்ந்த ஆவலையும் உற்சாகத்தையும் கொள்ளுங் கள். சேவை செய்வதில் தீவிரமாக இருங்கள்.

ஆணின் நிஷ்டையும் பெண்ணின் சேஷ்டையும் உள்ள வெகுரூபியைப்போல் பகவானிடம் நிஷ்டை கொண்டு கைகளால் சேஷ்டை (காரியங்கள்) செய். பழக்கத்தினால் நீ ஒரே சமயத்தில் இரு காரியங் களைச் செய்யக்கூடியவன் ஆவாய். கைவேலை சுயேச்சையானதாய், யந்திரம் போல் அதாவது சகஜமாகிவிடும். உனக்கு இரு மனதுகள் ஏற்படும். மனதின் ஒருபாகம் வேலையில் ஆழ்ந்திருக்க, முக்காற் பங்கு மனம் பகவத் சேவையிலும், ஜபத்திலும், தியானத்திலும் நிலைபெறும். கர்மயோகம் சாதா

ரணமாக பக்தி யோகத்துடன் இணைக்கப்படுகிறது. கர்மயோகி கர்மேந்திரியங்களால் தான் செய்வது அனைத்தையும் பகவானுக்கு நைவேத்தியமாகப் படைத்துவிடுகிறான். இதுவே ஈஸ்வரப் பிரணிதானம்.

கர்மயோகத்தின் பயிற்சி

புதிய பழகாத சாதகன் ''என் குரு என்னை வேலைக்காரனைப் போல் நடத்துகிறார். எனக்கு இழிவான வேலைகளை இடுகிறார்'' என்று எண்ணுகிறான். கர்மயோகத்தின் சரியான பொருளை உணர்ந்தவன் எந்த வேலையையும் யோகக்கிரியையாகவும் பகவதாராதனையாகவும் கொள்ளுவான். அவன் திருஷ்டியில் இழிவான வேலையே இல்லை. ஒவ்வொரு வேலையும் நாராயணனுக்குப் பூசையே. கர்மயோகத்தின்படி எல்லாச் செயல்களும் புனிதமானவையே. லௌகிக மனிதனால் இழிந்த வேலைகளாகக் கருதப்படும் வேலைகளைச் செய்வதில் அபரிமிதமான ஆனந்தம் கொள்வதோடு, அப்படிப்பட்ட வேலைகளை எப்போதும் முழுமனதுடனும் செய்யும் சாதகன் ஊக்கமுள்ள யோகி யாவான். அவன் தற்பெருமையினின்றும் அகம்பாவத்திலிருந்தும் முழுதும் விடுபடுவான். அவன் வீழ்ச்சியடையமாட்டான். கர்வமாகிய புண் அவனைத் தொடாது.

மகாத்மா காந்தியின் சுய சரிதையைப்படி. அவர் இழிவானவேலையென்றும் கௌரவமானவேலையென்றும் வேற்றுமையை ஒருபோதும் பாராட்டவில்லை. குப்பை வாருவதும் கக்கூஸ் கழுவுவதும் அவருக்குச் சிறந்த யோகம், இதுவே அவருக்குச் சிறந்த பூசை. அவர் தாமே கக்கூஸ் கழுவியிருக்கிறார். பல்வேறு பணிகள் மூலம் அவர் இந்த மாயீகமான சிறிய 'நான்' என்பதை நசிக்கச் செய்துள்ளார். பல படித்த பேர்வழிகள் அவர் கீழ் யோகத்

தைக் கற்கும் பொருட்டு அவரது ஆஸ்ரமத்தில் சேர்ந்தார்கள். அவர் தங்களைத் தனி அறையில் வைத்து ரகசியமான முறையில் யோகம் கற்பித்து பிராணயாமம், தியானம், ஆழ்ந்த சிந்தனை, குண் டலினியைக் கிளப்புதல் முதலியவற்றைப் பற்றிப் பாடங்களைப் போதிப்பார் என்று எண்ணி ஞர்கள். அவர் அவர்களை முதலில் கக்கூஸ் கழுவச் சொன்னவுடன் ஏமாற்றமடைந்து உடனே ஆசிர மத்தை விட்டுச் சென்றுர்கள். காந்திஜீ தமது பாதரக்ஷைகளை தாமே பழுது பார்த்தார். அவரே மாவரைப்பதும் மற்றவர்கள் தங்களுக்கிடப்பட்ட வேலையைச் செய்ய முடியாதபோது அவற்றையும் தாமே செய்வதும் வழக்கம். ஆஸ்ரமத்தில் புதிதாகச் சேர்ந்த ஒரு படித்த மனிதன் அரைக்கும் வேலையைச் செய்ய வெட்கப்பட்டபோது, காந்திஜீ அவன்முன் அந்த வேலையைத் தாமே செய்தார். பிறகு அந்த மனிதன் மறுநாளிலிருந்து அந்த வேலையை மனதோடு செய்யத் தொடங்கினுன்.

மேனுடுகளில், சக்கிலியர்களும் வேளாளர்களும் சமூகத்தில் பெரும் பதவிகளையடைந்திருக்கிறுர்கள். அவர்களுக்கு எந்த வேலையும் கௌரவமானதே. லண்டன் மாநகர வீதிகளில் ஒரு சிறுவன் காலையில் ஒரு பென்னிக்குப் பாதரட்சைகளுக்கு மெருகுபோடு கிறுன். மாலையில் செய்தித் தாள்களையும் சஞ்சிகை களையும் விற்கிறுன்; இரவில் ஒழிந்த நேரத்தில் பத்திரிகை நிர்வாகி ஒருவரின்கீழ் சிஷ்யனுக வேலை கற்றுக்கொள்கிறுன். அவன் புத்தகங்களைப் படித்து, கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறுன். ஒரு நிமிஷம்கூட வீண்போக்குவதில்லை. சில ஆண்டுகளில் மிகப்பெயர் பெற்ற பத்திரிகை நிர்வாகி ஆகிறுன். பஞ்சாபில் சில பட்டதாரிகள் முடிதிருத்தும் வேலையைக் கைக் கொண்டுள்ளார்கள். அவர்கள் உழைப்பின் உயர்வை உணர்ந்து விட்டார்கள்.

ஒரு உண்மையான யோகி இழிந்த வேலையென்றும் கௌரவமான வேலையென்றும் யாதொரு வேற்றுமையையும் பாராட்டமாட்டான். அறிவில்லாதவன்தான் அத்தகைய வேற்றுமையை நோக்குவான். சில சாதகர்கள் தங்கள் ஆத்தும சாதகத்தின் ஆரம்பத்தில் அடக்கமாயிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குச் சிறிது பேரும் புகழும் வந்து, அவர்களைப் பின்பற்றுபவர்களும் பாராட்டுபவர்களும் பக்தர்களும் சிஷ்யர்களும் சேரும்போது, அவர்கள் கர்வத்துக்கு ஆளாகிறார்கள்.

அவர்கள் எந்தத் தொண்டும் செய்வதில்லை. அவர்கள் தலைமீதாவது கைகளாலாவது எதையும் எடுத்துச் செல்ல முடியாது. எந்த யோகி புகை வண்டி மேடையில் தன் சிஷ்யர்கள் பக்தர்கள் மத்தியில் சிறிதும் கூச்சமின்றி அடக்கமானவன் என்ற பகட்டின்றி தன் தலைமீது பெட்டியைத் தூக்கிச் செல்கிறானோ அவன் போற்றத்தக்கவன். ஞானியான ஜடபரதர் முணு முணுக்காமல் ரஹூகண ராஜனின் பல்லக்கைத் தம் தோள்களில் சுமந்தார். கண்ணபிரான் அவரது அம்பட்ட அடியான் விடுமுறையில் சென்றபோது ஒரு அரசனின் கால்களை வருடினார். ஸ்ரீராமன் தமது பக்தன் ஒருவன் ஸ்நானத்துக்காக ஒரு குடம் நீரைச்சுமந்தார். கிருஷ்ணன் வித்தூ என்னும் வேலையாள் உருவம் கொண்டு தமது பக்தன் தாமாஜியின் பொருட்டு நவாபிடம் பணம் கட்டினார். ஆத்மீக நெறியில் நீ உண்மையாக விருத்தியடைய விரும்பினால், ஆயுள் முடியும் வரையில் தினசரி எல்லாவிதமான சேவைகளையும் செய்தல்வேண்டும். அப்போதுதான் உனக்குத் திடம் உண்டாகும். நீ பேர் பெற்ற யோகியாகும்போது சேவை செய்வதை நிறுத்தி விடாதே. சேவையின் கலை உனது ஒவ்வொரு நாடி அணுவிலும், அங்கத்திலும் எலும்பிலும் நுழைய

வேண்டும். அப்போதுதான் நீ உண்மையான முழு மலர்ச்சிபெற்ற அநுபவ வேதாந்தியாகத்திகழ்வாய்.

புத்தபிரானைவிட மேலான வேதாந்தியோ அல்லது கர்மயோகியோ உண்டா? அவரிடம் சேவை உணர்ச்சி ஊறியிருந்ததோடு தம் முழு வாழ்க்கையிலும் பல்வேறு முறைகளில் பிறருக்குச் சேவை செய்து வந்ததால், அவர் இன்றும் நமது இருதயங்களில் உறைகிறார். எப்படிப்பட்ட ஒப்பற்ற மகத்தான ஆத்துமா! நீயும் சரியான மனோ பாவத்தோடு சுயநலமற்ற சேவையில் சிரத்தையாக ஈடுபட்டால் நீயும் ஒரு புத்தராகலாம்.

நிர்லிப்த நிலையை அடை

''தஸ்மாத் ஸர்வேஷு காலேஷு மாம் அனுஸ்மரயுத்யச'' அதாவது ''ஆகவே எல்லாச் சமயங்களிலும் என்னையே எண்ணிப் போர் புரி'' என்று கண்ணபிரான் கீதையில் கூறுகிறார். மனதைப் பகவானிடம் நிறுத்தி கையால் வேலை செய். டைப் அடிப்பவன் யந்திரத்தண்டை வேலை செய்து கொண்டே நண்பர்களோடு அளவளாவுகிறான். ஆர்மோனியம் வாசிப்பவன் வாத்தியத்தை மீட்டிக் கொண்டே நண்பர்களோடு பேசிப் பரிகாசம் செய்கிறான்; ஸ்திரீ நூலில் பின்னல் போட்டுக் கொண்டே தன் தோழிகளுடன் பேசுகிறாள். நீர்க் குடத்தைத் தலைமேல் வைத்துக் கொண்டு வழியே செல்லும் பெண் தோழிகளோடு பேசிக் கொண்டும் கேலி செய்து கொண்டும் சென்றாலும், அவளது மனது நீர்க்குடத்தின் மீதுதான் இருக்கிறது. ஒரு தாதி மற்றொரு மங்கையின் குழந்தையை வளர்த்தாலும் அவள் மனம் சொந்தக் குழந்தை மீதுதான் லயித்திருக்கிறது. இடையன் இதரர்களுடைய பசுக்களை மேய்த்தாலும் அவன் மனம் சொந்தப் பசுமீதுதான்

இருக்கிறது. இதே போல், உன் மனத்தைப் பகவானின் சரண கமலத்தில் நிறுத்தி, உன் வீட்டு வேலைகளையோ அலுவலகத்து வேலையையோ கவனி. நீ சீக்கிரம் ஆத்தும ஞானம் அடைவாய். தாமரை இலைமேல் தண்ணீர் போலவும், நீர் மட்டத்தினின் மீது எண்ணெய் மிதப்பது போலவும், நீயும் உலகத்தில் இன்ப துன்பங்கள் இடுக்கண்களுக்கிடையில் மாறுபாடின்றி இருத்தல் வேண்டும்.

நெய் உண்பதால் நாக்கு யாதொரு மாறுதலையும் அடையாதிருப்பது போல், லௌகிக வேலைகளுக்கும் கஷ்டங்களுக்கும் இடையில் நீ மாறுபாடின்றி இருக்க வேண்டும். நீ நிர்லிப்த நிலையை அடைதல் வேண்டும். இதுவே ஞானம். இதுவே சமதை (சமநிலை). சமநிலையையும் நிர்லிப்த நிலையையும் நிலை நிறுத்துவதில் நீ ஆயிரத்தொரு முறை தவறி விடலாம். ஆனாலும் நாளாவட்டத்தில் நீ அப்பியாஸத்தை விடாமல் செய்து மனதைச் சரிவர ஒழுங்கு படுத்தினால் கட்டாயம் வெற்றியடைவாய். ஒவ்வொரு தோல்வியும் வரப்போகும் வெற்றிக்குத் தூணாகும் என்பதை நன்றாக ஞாபகம் வை.

கர்மயோகி தான் சேவை செய்யும் மக்களிடமிருந்து அன்பு, அங்கீகாரம், நன்றி, பாராட்டு ஆகிய யாதொன்றையும் எதிர் பார்க்கக் கூடாது.

தன் தேவைகளைச் சுருக்கிக் கொண்டு இந்திரியங்களைக் கட்டுப் படுத்தியவனே கர்மயோகம் செய்ய முடியும். அடங்காத இந்திரியங்கள் உள்ள சுக போகியான மனிதன் மற்றவர்களுக்குத் தொண்டு எவ்வாறு செய்ய முடியும்? அவன் அனைத்தையும் தனக்கே விரும்புவதோடு பிறரைச் சுரண்டவும் வெருட்டவும் விரும்புகிறான்.

இன்னொரு யோக்கியதை யாதெனில் நீ ஜெய அபஜெயத்திலும், லாப நஷ்டத்திலும், வெற்றி தோல்வியிலும் சம நிலையாய் இருக்கவேண்டும். நீ ராகத்துவேஷங்களின்றி இருக்க வேண்டும். "பயனில் இச்சையில்லாதவனாய் விதிக்கப்பட்ட எக் கருமம் பற்று இல்லாமலும் விருப்பு வெறுப்பின்றி யும் செய்யப் படுகிறதோ, அது சாத்விகம் எனப் படும்" *(கீதை: அத். 18—23)*

கர்மம் என்பது யாது

கர்மம் என்றால் வேலை அல்லது செயல். ஜைமினியின் கொள்கைப்படி அக்கினி ஹோத்ரம், யக்ஞங்கள் முதலிய கிரியைகள் கர்மாக்கள் எனப் படும். கர்மாவில் அதிருஷ்டம் என்னும் ஒரு மறைந்த சக்தி இருக்கிறது; அதுவே கர்மம் செய்ப வனுக்குப் பலனை விளைவிக்கிறது. ஜைமினிக்கு கர்மமே யாவும். மீமாம்ச சம்பிரதாய மாணவ னுக்கு கர்மமே யாவும். பூர்வ மீமாம்சைக்குக் கர்த்தா ஜைமினி. அவர் உத்தர மீமாம்சை அல் லது வேதாந்தத்துக்குக் கர்த்தாவான வியாச மக ரிஷியின் சிஷ்யர். கர்மபலனை அளிப்பவரான ஈஸ் வரனின் இருப்பை மீமாம்சை சம்பிரதாயக்காரர் கள் மறுக்கிறார்கள்.

கீதைப் பிரகாரம் எல்லாச் செயலும் கர்மாவே. தானம், யக்ஞம், தபஸ் ஆகிய யாவும் கர்மங்கள். தத்துவ சாஸ்திர அர்த்தப்படி, மூச்சு விடுவது, பார்ப்பது, கேட்பது, சுவைப்பது, உணர்வது, முகர்வது, நடப்பது, பேசுவது முதலிய யாவும் கர்மங்களே. யோசிப்பது உண்மையான கர்மம். ராகத்துவேஷமே உண்மையான கர்மாவை உண் டாக்குகிறது.

சரியான செயல் அல்லது தவருன செயலை எவ்வாறு அறிவது

சரியாக யோசனை செய். உனது விவேகத்தையும் பகுத்தறிவையும் பயன்படுத்து. சாஸ்திர நியமங்களைக் கடைப்பிடி. உனக்குச் சந்தேகங்கள் உண்டாகும் போது மனுஸ்மிருதியையோ யாக்ஞவல்கியர் ஸ்மிருதியையோ கலந்தாலோசி. நீ செய்யும் காரியம் சரியோ தவருே என்று நீ அறியக்கூடும். ''சாஸ்திரங்கள் கணக்கற்றவை. அவை சமுத்திரம் போன்றன. அவைகள் புகட்டும் உண்மைகளை நான் உணர முடியவில்லை. அவற்றின் ஆழங்களை நான் அளக்க முடியாது. முரண்பாடுகள் வேறு இருக்கின்றன. நான் மனம் குழம்பித் திகைக்கிறேன்'' என்று கூறுவாயாயின், நீ பூரணமாக நம்பிக்கையும் விஸ்வாஸமும் வைத்துள்ள குருவின் சொற்களைக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடி. மூன்ருவது வழியாவது: பகவானிடம் பயப்படு. உன் மனச்சாட்சியைக் கலந்தாலோசி. கூரிய, உட்குரல் உனக்கு வழி காட்டும். அக்குரலைக் கேட்டவுடனே, ஒரு கணம் கூடத் தாமதிக்காதே. யாரையும் கேட்காமல் காரியத்தைச் சுறுசுறுப்பாகத் தொடங்கு. காலை நான்கு மணிக்கு உட்குரலைக் கேட்கப் பழகு. பயம், வெட்கம், சந்தேகம், அல்லது மனச்சாட்சியின் குத்தல் இருக்குமாஞல், நீ செய்வது தவறு என்று அறிந்துகொள். மகிழ்ச்சி, பூரிப்பு, திருப்தி இவை ஏற்பட்டால், நீ செய்வது சரியான செயல் என்று தெரிந்துகொள்.

உட்குரல்

ஆத்மாவை அடைத்து வைக்கும் வெவ்வேறு கோசங்கள் சாதனத்திஞல் கரைந்துவிடும்போது, மனத்தின் பல்வேறு விருத்திகளும் மனவியாயாமத்

திஞல் அடக்கப்படும் போது, உணரும் மனது வேலை செய்யாதபோது, நீ ஆத்ம வாழ்வாகிய ராச்சியத்தில் பிரவேசிக்கிருய். அதாவது புத்தியும், சுத்தமான விவேகமும் சகஜஞானம் அல்லது உண்மையை நேராகக் கிரகிக்கும் சக்தியும் தோன்றும். அதிப் பிரக்ஞையுள்ள மனத்தில் புகுகிருய். நீ பேசுவதற்கு யாருமில்லாத சாந்தியின் ராச்சியத்தில் சேர்ந்து விடுகிருய். மிகத்தெளிவும் தூய்மையும் மேல் நோக்கிச் செல்லும் போக்கும் உள்ள கடவுளின் குரலைக் கேட்பாய். அக்குரலைக் கவனத்துடன் அக்கறையாகக் கேள். அது உனக்கு வழி காட்டும். அது கடவுளின் குரல்.

கர்மயோகியின் பிரார்த்தனை

(ஸ்ரீ சங்கராசாரியரால் ஆக்கப்பட்டது)

ஆத்மாத்வம் கிரிஜாமதி : ஸஹசரா : பிராண சரீரம் க்ருஹம், பூஜா தே விஷ யோப போக ரச ஞ நித்ரா ஸமாதீஸ்திதி : சஞ்சார : பதயோ : பிரதக்ஷிண விதி : ஸ்தோத்ராணி ஸர்வா கிரோ ; யத்யத் கர்ம கரோபி தத்தத் அகிலம் சம்போ தவாராதனம்— உனது தியானத்தின் முடிவில் இந்த சுலோகத்தைக் கூறு.

“நீ ஆத்துமா ; புத்தி உனது தேவியாகிய பார்வதி ; பிராணன்கள் உனது கணங்கள் ; இந்த தேகம் உனது வீடு ; சிற்றின்பச் செயல் உனது பூசை ; ஆழ்ந்த தூக்கம் சமாதி நிலை ; என் கால்களால் நடப்பது உன்னைப் பிரதக்ஷிணம் செய்வது ; என் பேச்செல்லாம் உன்னைத் துதிப்பது ; நான் எந்த வேலை செய்தாலும், அது உனது ஆராதனை ; ஏ சம்போ !

அத்தியாயம் 3

பக்தியோகம்

பிரம்மம் அல்லது கடவுள் உண்டு

பரப்பிரம்மத்தைப் பிரத்தியட்சமாகக் காண் பிக்க முடியாது. ஆயினும் சில அனுபவ விஷயங் களால் அதன் இருப்பை ஊகிப்பது சாத்தியம். ஒவ்வொருவருடைய ஆத்துமா (தான்) வாக அது இருப்பதிலிருந்து பிரம்மத்தின் இருப்பைஅறியலாம். ஏனெனில் ஒவ்வொருவனும் தான் இருப்பதை உணர்வதோடு ''நான் இல்லை'' என்று ஒருபோதும் எண்ணுவதில்லை. தன்னுடைய ஆத்துமாவின் இருப்பை அறியாவிட்டால், ஒவ்வொருவனும் ''நான் இல்லை'' என்று எண்ணுவான். எல்லோரும் இருப்பதாக அறிந்துள்ள இந்த ஆத்துமாவே பிரம்மம். ஒவ்வொருவனிடமும் ''நான் இருக்கிறேன்—அஹம் அஸ்மி'' என்ற இயல்பான உணர்ச்சி உளது.

சில சமயங்களில் நீ இறந்துவிட்டதாயும் உன் உறவினர் அழுவதாகவும் கனவு காண்கிறாய். அந்தப்போலி மரண நிலையில்கூட, நீ அவர்கள் அழு வதைக் காண்கிறாய். பொய்யான மரணத்துக்குப் பிறகுகூட, வாழ்க்கை உண்மையில் நிலைத்திருக்கிறது என்பதை இது தெளிவாகக் காட்டுகிறது. ஸ்தூல கோசம் எறியப்பட்ட பிறகும் நீ இருக்கிறாய். அந்த இருப்பே ஆத்துமன் அல்லது பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மா.

உன் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒருகணம் நீ இறந்துவிட்டதாகக் கற்பனை செய். நீ ஒருபோதும் அப்படிச்செய்யமுடியாது. நீ மரணத்துக்குப் பிறகு

இருக்கமாட்டாய் என்று ஒருக்காலும் நீ எண்ண முடியாது. உனது பிணம் நீட்டியிருப்பதாகவும் அதை நீ பார்த்துக் கொண்டிருப்பதாகவும் தான் கற்பனை செய்வாய். இது நீ எப்போதும் காணும் கர்த்தா அல்லது சாட்சி என்பதை நிச்சயமாய் நிரூபிக்கிறது.

நீ இருட்டில் இருக்கும்போது, அல்லது மறைவில் இருக்கும்போது, யாராவது ''யார் அங்கே?'' என்று கேட்டால் நீ தயக்கமின்றி ''நான்தான்'' என்று பதில் கூறுகிறாய். அவன் மறுபடியும் உன்னை ''யார் அங்கே'' என்று கேட்டால், நீ ''நான் இன்னான்'' என்று கூறுவாய். இந்த ''நான் இன்னான்'' என்பது மனக் கல்பனை அல்லது அறியாமையினாலான பொய் அத்தியாஸம். முதலில் பெரிய எல்லையற்ற ''நான்'' என்னும் இருப்பாகிய உன் இயல்பான உணர்ச்சியைத் தானாகவே மனதிலுள்ளதை வெளியிட்டாய். ''அஹம் அஸ்மி'' என்னும் இந்த உடன் பிறந்த உணர்ச்சியை எதுவும் தடுக்க முடியாது.

யாருடைய கட்டளையால் பூமியும், வானமும், சூரியனும், சந்திரனும் தங்கள் இடங்களில் நிலை நிற்கின்றன? யாருடைய கட்டளையால் கடல்கள் தங்கள் வரம்புகளைக் கடக்காமல் இருக்கின்றன? யாருடைய கட்டளையால் சூரியன் காலம் தவறாமல் காலையில் உதித்து மாலையில் மறைகிறான்? யாருடைய கட்டளையால் பருவங்களும், அயனங்களும், ஆண்டுகளும் அதிக்ரமிக்காமல் இருக்கின்றன? யாருடைய கட்டளையால் இதேபோல் கர்மாக்களும் அவற்றைச் செய்பவர்களும் அவற்றின் பலன்களும் தங்கள் குறிப்பிட்ட காலத்தைக் கடந்து செல்லாமலிருக்கின்றன? அந்தர்யாமியாயும் அடக்குபவ

ஞையும் அதிபதியாயும் உள்ள பிரம்மத்தின் கட்டளை யினுல்தான்.

மரங்கள், எறும்புகள், பட்சிகள், கற்கள் மனிதன் ஆகியவற்றில் பொதுவாயிருப்பது என்ன? இருப்பு. மரம் இருக்கிறது. பட்சி இருக்கிறது. கல் இருக்கிறது. மனிதன் இருக்கிருன். இருப்பு பிரம்மம்.

சிலர் பணக்காரர்களாயிருக்கச் சிலர் பரம ஏழைகளாக இருக்கிருர்கள். சிலர் ஆரோக்கியமா யிருக்க, சிலர் பிறவிக் குருடர்களாயிருக்கிருர்கள். சிலர் எண்பது வயதில் இறக்க, சிலர் பத்து வயதி லேயே இறக்கிருர்கள். இந்த மாறுபாட்டுக்குக் காரணம் என்ன? மனிதர்களுக்குக் கர்ம பலனை அளிப்பவராய் அவரவர்கள் வினைக்குத் தக்கபடி ஆயுட்காலத்தை நிர்ணயிப்பவராய், கர்மாக்களுக் கும் அவற்றின் பலனுக்கும் உள்ள திட்டமான தொடர்பை உணர்ந்தவராய் உள்ள ஒரு சர்வஞ் ஞுனை கடவுள் உண்டு என்னும் கர்மாவின் கோட் பாட்டை இது தெளிவாக நிரூபிக்கிறது. கர்மம் ஜடமானது அதாவது சைதன்யமில்லாதது. அது கர்மபலனை வழங்குகிறது என்பது நடக்காது.

தூக்கத்தில் புலன்களாவது, பொருள்களாவது மனதாவது இல்லை. எனினும் நீ உயர்ந்த இன் பத்தை அநுபவிக்கிருய். எங்கிருந்து இந்த இன்பம் வந்தது? தூக்கத்தில் மனது பிரம்மத்தில் லயித்து விடுவதால் அந்த பிரம்மத்திடமிருந்துதான் இன்பம் உண்டாகிறது.

காஜிட், எர்கோ, ஸம்—நான் நினைக்கிறேன், ஆதலால் நான் இருக்கிறேன். இது டெஸ்கார்ட ஸின் தத்துவ சாஸ்திரத்துக்கு மூல அடிப்படை.

சங்கரர் கூறுவது, ''இந்த ஆத்துமா மாயீகமாக இருக்க முடியாது. ஏனெனில் இல்லையென்பவனே இல்லையென்னும்போதே அதன் உண்மைக்குச் சாட்சியாயுள்ளான்.''

பிரார்த்தனையின் சக்தி

பிரார்த்தனை மனதை உயர்த்துகிறது. அது மனத்தில் தூய்மையை நிரப்புகிறது. அது பகவானைப் போற்றுதலோடு இணைந்திருக்கிறது. அது பகவானுடன் மனத்தை ஒருமிக்கச் செய்கிறது. விவேகம் புகத்துணியாத இடத்தையும் பிரார்த்தனை எட்டிப்பிடிக்கும். பிரார்த்தனை பர்வதங்களையும் அசைக்கவல்லது. அது அற்புதங்களை ஆக்கும். அது பக்தனை மரணத்தினின்று விடுவித்து, அவனை பகவானுக்கு அருகில் கொண்டு செல்வதோடு அவன் எங்கும் தெய்வ ஸாந்நித்யத்தை உணரும்படிச் செய்கிறது. அது அவனுள் உள்ள தெய்வீக அறிவை விழிக்கச் செய்து அவன் தனது முக்கியமான அழியாத ஆனந்த இயல்பை உணரும்படிச் செய்கிறது.

பிரகலாதனது தலை மீது கொதிக்கும் எண்ணெய் ஊற்றப்பட்டபோது அவனுடைய பிரார்த்தனைதான் அதைக் குளிரச் செய்தது. மீராவின் பிரார்த்தனையால் ஆணிப் படுக்கை புஷ்பப் படுக்கையாயும், நாகப்பாம்பு பூமாலையாகவும் மாறின.

பிரார்த்தனைக்குப் பெரும் பிராபல்யம் இருக்கிறது. மகாத்மா காந்தி பிரார்த்தனையில் ஈடுபட்ட பக்தர். பிரார்த்தனை உண்மையானதாயும் இருதயத்தின் அடியிலிருந்து (ஆந்திரீகம்) வருவதாயும் இருப்பின், அது உடனே பகவானின் உள்ளத்தை உருக்கும். திரௌபதியின் இருதய பூர்வமான பிரார்த்தனையைச் செவியுற்றவுடன் கிருஷ்ண

பகவான் வெறுங்காலோடு ஓடி வரவேண்டியதா யிற்று. உங்கள் அனைவருக்கும் இது தெரியும். பிரகலாதன் பிரார்த்தித்தபோது சிறிது நேரம் சென்று வந்ததற்காக, இப்பிரபஞ்சத்தின் அதிபதி யான பகவான் ஹரி மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண் டார். எத்தகைய கருணையும் அன்பும் கொண்டவர் பகவான்!

''பகவானே, நான் உன்னுடையவன். உன் சங்கல்பம் நடந்தேறட்டும். என்மீது கருணைகாட்டு, நான் நின் அடிமையும் தொண்டனும் ஆவேன், க்ஷமி, வழிகாட்டு, காப்பாற்று. அறிவை அளி, ''த்ராஹி பிரசோதயாத்'' என்று ஒருமுறையாவது உன் இருதயத்தின் அடியினின்று கூறு. சாந்த மான, கிரகிக்கத்தக்க மனப்பாங்கைக் கொள். இருதயத்தில் பக்தி உணர்ச்சி பொங்கட்டும். பக வான் பிரார்த்தனையை ஏற்று அனுக்கிரகம் செய் வார். வாழ்க்கையின் தினப் போராட்டத்தில் இவ்வாறு செய்து பிரார்த்தனையின் சிறந்த சக்தியை நீயாகவே அறிந்துகொள். உனக்குப் பலமான ஆஸ்திக புத்தி (கடவுள் உண்டு என்பதில் பலமான நம்பிக்கை) இருத்தல் வேண்டும்.

கிறிஸ்தவர்கள் கடவுளிடமிருந்து வெவ்வேறு வரங்களையும் உபகாரங்களையும் அடைவதற்கு வெவ்வேறு பிரார்த்தனைகளைச் செய்கிறார்கள். முகம்மதியர்களும் எல்லா மதத்தினரும் சூரியோ தயம், மத்தியானம், சூரியஸ்தமனம், சாப்பிடுமுன், படுக்கைக்குப் போகுமுன், ஆகிய நேரங்களில் தினசரி பிரார்த்தனைகளை வைத்துக் கொண்டுள்ளார் கள். பிரார்த்தனை யோகத்துக்கு ஆரம்பம். யோகத்தின் முதல் முக்கிய அங்கம் பிரார்த்தனை யாகும். பிரார்த்தனை ஆத்தும சாதனம் அல்லது அப்பியாஸத்துக்குப் பூர்வாங்கமாகும்.

பிரார்த்தனை செய்யும் கொள்ளைக்காரனுக்குக் கூடக் கடவுள் உதவுகிறார். தூய்மை, பக்தி, ஒளி, அறிவு இவற்றை அருளும்படி கடவுளை வேண்டு. உனக்கு இவைகள் கிடைக்கும். அதிகாலையில் எழுந்திருந்து மானஸீக சாரீரிக பிரம்மச்சர்யத்தை அருளும்படி சில பிரார்த்தனைகளைச் செய். உனக்கு இஷ்டமான முறையில் பிரார்த்தனை செய். குழந்தையைப் போன்ற எளிமையை அடை. உன் இருதய அறைகளைத் தாராளமாகத் திறந்து வை. உண்மையான பக்தர்கள் பிரார்த்தனைகளின் உயர்ந்த சக்தியை நன்குணர்வார்கள். நாரத முனிவர் இன்னும் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டே யிருக்கிறார்; நாம தேவர் பிரார்த்திக்க, விட்டலர் விக்கிரகத்தினின்று வெளிப்போந்து அவர் வைத்த உணவை உண்டார். ஏகநாதர் பிரார்த்திக்க பகவான் ஹரி தமது சதுர்ப்புஜ உருவத்தைக் காட்டியருளினார். தாமாஜி பிரார்த்தித்தபோது கிருஷ்ணன் அவருக்கு வேலையாளாக பணிசெய்தார். பாதுஷாவுக்குச் செலுத்தவேண்டிய பாக்கியை வேலையாளாகச் சென்று செலுத்தினார். உனக்கு இதைவிட என்ன வேண்டும்? இந்தக் கணமே இப் போதே உருக்கமாகப் பிரார்த்தனை செய். நண்பா! தாமதம் செய்யாதே. ''நாளை'' என்பது வராது.

பிரார்த்தனையின் சக்தி விவரிக்க வொண்ணாதது. அதன் மகிமை அபாரமானது. உண்மை யான பக்தர்கள் மட்டுமே அதன் பயனையும் சிறப் பையும் அறிவார்கள். பக்திசொட்டும் இருதயத் துடனும், பயபக்தி, நம்பிக்கை, நிஷ்காம்ய பாவத் துடனும் (பலன் எதிர்பார்க்காமை) பிரார்த்தனை செய்தல் வேண்டும். ஏ அக்ஞானியே! பிரார்த் தனையின் சக்தியைப்பற்றி வாதத்தில் இறங்காதே. ஆத்துமீக விஷயங்களில் வாதிப்பதற்கு இடம் இல்லை. நீ மயக்கமடைவாய். புத்தி வரையறை

யுள்ள பலவீனமான கருவி. இதை நம்பாதே. பிரார்த்தனையாகிய ஒலியின் மூலம் உன் அக்ஞான மாகிய ஆரிருளை இப்போதே அகற்று.

பக்தி யோகம்

'பக்தி' என்னும் சொல் 'கடவுளிடம் பற்று கொண்டிருப்பது' என்னும் பொருள் உள்ள 'பஜ்' என்னும் தாதுவிலிருந்து வந்திருக்கிறது. பக்தி பகவானிடம் தலைசிறந்த அன்பின் உருவம் கொண் டது. அது அன்பு, அன்புக்காகவே. பக்தன் பக வானை மட்டுமே வேண்டுமென்கிறான். ஈண்டு சுய நலத்துக்காக எதிர்பார்ப்பது ஏதுமில்லை. பக்தி அமுதத்தின் இயல்புடையது. அது முயற்சியின்றித் தானாக பகவானை நோக்கிப் பொங்கிப் பொழியும் அன்பு. அது தூய்மையான தன்னலமற்ற அன்பு அல்லது சுத்தப் பிரேமை, உயர்ந்த உணர்ச்சி களால் பகவானுடன் பக்தனைப் பிணைக்கும் புனித மான உயர்ந்த மனப்பாங்கே அது. பக்தர்கள் அதை அனுபவித்துணர வேண்டும்.

சமய வாழ்க்கை அனைத்துக்கும் அடிப்படை பக்தியே. (பக்தி வாசனைகளையும் அகங்காரத்தை யும் அழிக்கிறது.) பக்தி, மனத்தை மகத்தான சிகரத்துக்கு உயர்த்துகிறது. அறிவின் அறைகளைத் திறப்பதற்கு பக்தி சிறந்த திறவுகோல். பக்தி ஞானத்தில் முடிவடைகிறது. பக்தி இரண்டில் தொடங்கி ஒன்றில் முடிவடைகிறது. பராபக்தியும் ஞானமும் ஒன்றே.

அன்பைவிட உயர்ந்த நற்குணம் இல்லை; அன்பைவிட உயர்ந்த பொக்கிஷம் இல்லை; அன்பை விட உயர்ந்த தர்மம் இல்லை; அன்பைவிட உயர்ந்த மதமும் இல்லை. ஏனெனில் அன்பே உண்மை;

அன்பே கடவுள். அன்பு, பிரேமை, பக்தி இவை ஒரே பொருளுள்ள சொற்கள். இவ்வுலகம் அன்பி னின்று வெளிவந்துள்ளது. இவ்வுலகம் அன்பிலேயே இருப்புள்ளதாய் முடிவில் அன்பிலேயே ஒடுங்கி விடுகிறது. கடவுள் அன்பின் சொரூபம். அவ ருடைய சிருஷ்டி ஒவ்வொன்றிலும், நீ அவருடைய அன்பை உண்மையாக உணரலாம்.

அன்பு, நம்பிக்கை, பக்தியில்லாத வாழ்க்கை, வறண்ட பாலைவனம் ஆகும். அது உண்மையான மரணம். அன்பு தெய்வீகமானது. பூமியில் அன்பே தலைசிறந்த சக்தி. அது தடுக்க இயலாதது. அன்பு ஒன்றே ஒரு மனிதனின் இருதயத்தை உண்மையில் வெல்லக்கூடியது. அன்பு பகைவனை வசப்படுத்து கிறது. அன்பு மூர்க்கமான காட்டு மிருகங்களைக்கூட சாதுவாக்கும். அதன் சக்தி அளவற்றது. அதன் ஆழத்தை அளக்க முடியாது. அதன் இயல்பு வாக் குக்கெட்டாதது. அதன் மகிமை வர்ணிக்க வொண் ணுதது. சமயத்தின் சாரம் அன்பே. ஆகவே தூய அன்பை விருத்தி செய்.

உண்மையில் உனக்குக் கடவுள் வேண்டுமா? அவருடைய தரிசனத்திற்காக உண்மையாகவே நீ ஏங்குகிருயா? உண்மையான ஆத்மீகப் பசி உனக்கு இருக்கிறதா? எவனெருவன் தெய்வ தரி சனத்திற்காக ஏங்குகிருனே, அவன்தான் அன்பை வளர்த்திடுவான். அவனிடம்தான் அவர் தன்னைக் காட்டிக் கொள்வார். தேவை, கிடைத்தல் என்ற பிரச்சனைதான் கடவுள். உண்மையிலேயே கடவு ளுடைய தேவை இருந்தால் உடனே அவர் கிடைப் பார்.

நவவித பக்தியைச் சிறிது சிறிதாய் வளப் படுத்து. பகவத் லீலைகளைக் கேள்: இது சிரவணம்.

அவரது புகழ்பாடு: இது கீர்த்தனம். அவருடைய நாமங்களை நினைவு கூர்வாய்: இது ஸ்மரணம். அவரது பாத மலர்களைப் பூசி: இது பாத சேவனை. பூக்களை அளி: இது அர்ச்சனை. அவர் முன் தெண்டனிடு: இந்த வந்தனம். அவருக்குப் பணி செய்: இது தாஸ்ய பாவனை. அவரோடு நட்பு கொள்: இது சக்யபாவம். அவரிடம் முழுமையான சரணுகதியடை: இது ஆத்தும நிவேதனம்.

உட்கார்ந்து உனக்கு உதவி செய்யும்படி கடவுளைப் பிரார்த்திக்காதே. சுறு சுறுப்பாக செயலாற்று. ஏனெனில் தங்களுக்குத் தாங்களே உதவிக் கொள்பவர்களுக்குத்தான் கடவுளும் உதவி செய்கிறுர். (உன்னுல் ஆனதைச் செய்து மீதியைக் கடவுளிடம் விட்டுவிடு. பக்தர்களுக்குத் தொண்டு செய். அவர்களுடன் கூடியிரு. ஜெபமும் கீர்த்தனமும் செய். ராமாயணம், பாகவதத்தை ஓது. சில காலம் பிருந்தாவனம் அல்லது அயோத்தியில் வாசம் செய். உனக்குச் சீக்கிரம் பக்தி பலப்படும்.

பிரகலாதனைப்போல் உருக்கமாக பிரார்த்தனை செய். ராதையைப்போல் பாடு. வால்மீகி, துகாராம், துளஸிதாஸ் இவர்களைப்போல் அவருடைய நாம ஜெபம் செய். கௌரங்கரைப்போல் கீர்த்தனம் செய். பகவானிடமிருந்து பிரிந்திருப்பதற்காக மீராவைப்போல் தனிமையில் அழு. இந்தக் கணமே பகவத் தரிசனம் உனக்குக் கிட்டும்.

உன் இருதயத்தில் அன்பு ஒளியைத் தூண்டு. யாவரிடமும் அன்பு செய். உனது அன்பாகிய ஆலிங்கனத்தில் எல்லாப் பிராணிகளையும் சேர்த்துக் கொள். விஸ்வப் பிரேமையை, அதாவது அனைத்தையும் அணைத்துச் சேர்த்துக்கொள்ளும் அன்பை வளர். அன்பு எல்லோருடைய இருதயங்களையும் ஒன்று சேர்க்கும் மர்மமான தெய்வீகப் பசை. அது

மிகச் சக்திவாய்ந்த நோய் நீக்கும் தெய்வீக மந்திர மருந்து. ஒவ்வொரு செயலிலும் தூய்மையான அன்பைச் சேர். கபடம், பேராசை, கோணல் புத்தி, தன்னலம் ஆகியவற்றைக் கொன்றொழி. பிரீதியான செயல்களைத் தொடர்ச்சியாய் செய்வதனுல்தான் அமரத்துவத்தை அடையலாம். அன்புள்ள இருதயத்தோடு தொடர்ச்சியாய்ச் சேவை செய்வதால் வெறுப்பும், கோபமும், பொறுமையும் நீக்கப்படுகின்றன. அன்பான செயல்களைச் செய்வதால் உனக்கு அதிக பலமும், அதிக மகிழ்ச்சியும் அதிக திருப்தியும் உண்டாகும். கருணை காட்டுவதாலும், தர்ம காரியங்களாலும், அன்புச் செயல்களாலும், இருதயம் தூய்மையாகி இளகுவதோடு, இருதய கமலம் மேல்நோக்கித் திரும்பிச் சாதகனைத் தெய்வீக ஒளியை அடைவதற்கு தயார் செய்கிறது.

சாஸ்திரங்கள் முடிவற்றவை. அறியவேண்டுவது அதிகம் உளது. காலமோ குறைவு. தடைகளோ அனேகம். ஆகவே பாலும் நீரும் கலந்திருப்பதில் அன்னம் எவ்வாறு பாலைப் பிரித்துண்டு நீரை நிறுத்தி விடுகிறதோ அதேபோல், சாரத்தைமட்டும் கிரகித்தல் வேண்டும். அந்தச் சாரமே அன்பு அல்லது பக்தி. இந்த சாரத்தைப் பருகி அமைதியும் அமரத்துவமும் உள்ள நித்தியமான நிலையை அடை.

அன்பிலே உயிர் வாழ். அன்பிலே மூச்சுவிடு, அன்பில் பாடு. அன்பில் உண்ணு. அன்பில் பருகு. அன்பில் நட. அன்பில் பேசு. அன்பில் பிரார்த்தனை செய். அன்பில் தியானம் செய். அன்பில் யோசனை செய். அன்பில் இயங்கு. அன்பில் எழுது. அன்பில் மரி. தெய்வீக அன்பாகிய தேனைச் சுவைத்து அன்பு வடிவமாக (பிரேம விக்கிரகம் அல்லது பிரேம மூர்த்தி) ஆய்விடு.

உங்கள் அனைவரிலும் பக்தியாகிய தீ ஒளிவிட்டு ஒளிர்வதாக! உங்கள் இருதயம் பக்தியால் நிறைவ

தாக! அறிவு ஒளிரும் நிலையில் அன்புப் பெருங் கடலில் நீங்கள் யாவரும் மூழ்கி வாழ்வீர்களாக! உங்கள் யாவருக்கும் பாகவதர்களின் ஆசிகள் உண்டாவதாக! உங்கள் யாவருக்கும் சாந்தி ஏற்படுவதாக!

ஜபயோகம்

பகவானுடைய ஏதாவது மந்திரத்தையோ நாமத்தையோ திரும்பத் திரும்பக் கூறுவது ஜப மாகும். இந்தக்கலி யுகத்தில் கடவுளையடை வதற்கு ஜபம் ஒரு எளிய மார்க்கமாகும். துகாராம், பிரஹலாதன், வால்மீகி, துருவன் முதலிய பலர் ஜபத்திலேயே முக்தி பெற்றனர். கிருஷ்ணன் கீதையில் ''யக்ஞானும் ஜபயக்ஞோஸ்மி'' யக்ஞங் களில் நான் ஜபயக்ஞம் (யாகம்)'' என்று கூறுகிறார்.

வாயால் உரத்தி உச்சரிப்பு (வைகாரி), அரை உச்சரிப்பு அல்லது முணுமுணுப்பு (உபாம்ஸு), மானஸீக ஜபம் (மௌனமாக மனத்துக்குள் திரும்பத் திரும்பக் கூறுதல்) ஆகிய மூன்று வகை ஜபங்கள் உண்டு. மானஸீக ஜபம் அதிக சக்தி வாய்ந்தது. உரத்திக் கூறும் ஜபத்தைவிட அது பதினாயிரம் மடங்கு அதிக பலனை அளிக்கிறது. குறியின்றி மனது அலையும்போது உரத்தி ஜபம் செய்.

ஜபம் வழக்கமாய் விட வேண்டும். சாத்வீக அல்லது தெய்வீக மனப்பாங்கு அல்லது தூய்மை யுணர்ச்சி, பிரேமை, சிரத்தை இவற்றுடன் ஜபம் செய்யவேண்டும். பகவந் நாமங்களில் அல்லது மந்திரங்களில் விவரிக்க முடியாத அல்லது அசிந்திய சக்தி இருக்கிறது. ஒவ்வொரு பெயரும் எண்ணற்ற சக்திகளால் நிரம்பியிருக்கிறது.

சவர்க்காரம் துணியிலுள்ள அழுக்கை அகற் றித் தூய்மையாக்குவது போல் ஜபப்பயிற்சி மனத்

தின் மலங்களை அகற்றுகிறது. நீ ஜபம் செய்வதில் ஒழுங்காயிரு. ஜபம் பாவங்களை அழித்துப் பக்தனைக் கடவுள் சந்நிதியில் கொண்டு வருகிறது.

சரியாகவோ, தவருகவோ, தெரிந்தோ தெரியாமலோ, கவனமாகவோ கவனமின்றியோ, மனப் பாங்குடனே அது இல்லாமலோ பகவந் நாமத்தைப் பாடினுல் அது விரும்பிய பலனையளிப்பது நிச்சயம். சில காலத்துக்குப் பிறகு பாங்கு தானுக வரும். காலை நான்கு மணிக்கு எழுந்து இரண்டு மணி நேரம் ஜபம் செய்யுங்கள். உயர்ந்த நலம் விளையும்.

தர்க்கத்தின் மூலமும் புத்தி மூலமும் பகவந் நாமத்தின் மகிமையை நிச்சயிக்கமுடியாது. பக்தி, நம்பிக்கை, இடைவிடாமல் நாமத்தை உச்சரித்தல் ஆகியவற்றின் மூலம்தான் அதை அநுபவித்து அறிய முடியும். பகவந் நாமத்தில் பயபக்தியும் நம்பிக்கையும் வை. வாதம் செய்யாதே.

ஹரி பக்தர்கள் 'ஹரி ஓம்' அல்லது 'ஓம் நமோ நாராயணுய' என்னும் மந்திரங்களையும், ராமபக்தர் கள் 'ஸ்ரீ ராம' அல்லது 'சீதாராம்' அல்லது 'ஓம் ஸ்ரீ ராம் ஜயராம், ஜய ஜய ராம்' என்னும் மந்திரங் களையும், கிருஷ்ண பக்தர்கள் 'ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய' என்பதையும், சிவபக்தர்கள் 'ஓம் நமசிவாய' என்பதையும் ஜபம் செய்யலாம். தினமும் இருநூறு மாலை ஜபம் செய். கழுத்தில் ஜபமாலையணி. ஜபமாலை கடவுள்பால் மனத்தைத் தூண்டுவதற்குச் சவுக்காகும்.

ஏ மனிதா ! நாமத்தில் அடைக்கலம் புகு. நாமமும் நாமியும் பிரிக்க முடியாதவை. இந்தக் கலி யுகத்தில், கடவுளை அடைந்து அமரத்துவத் தையும் நித்தியானந்தத்தையும் அடைவதற்கு

ஜபமே மிக எளியதும், சீக்கிரமானதும், பத்திர மானதும், நிச்சயமானதுமான வழியாகும். கடவுள் போற்றி! கடவுள் நாமம் போற்றி!!

சங்கீர்த்தன யோகம்

பகவந் நாமத்தை உணர்ச்சியுடனும், (பாவம்) அன்புடனும், (பிரேமை) நம்பிக்கையுடனும் (சிரத்தை) பாடுவது சங்கீர்த்தனம். சங்கீர்த்தனத்தில் ஜனங்கள் ஒரு பொது இடத்தில் ஒன்று கூடிக் கும்பலாக பகவந் நாமத்தைப் பாடுகிறார்கள். சங்கீர்த்தனம் நவவித பக்திகளில் ஒன்று. நீ கீர்த்தனத்தின் மூலமாகவே கடவுளை அடையலாம். ''கலௌ கேசவ கீர்த்தனாத்'' என்றபடி கலியுகமாகிய இந்த இரும்பு யுகத்தில் பகவத் பிரக்ஞையைப் பெறுவதற்கு இது மிகச் சுலபமான முறை.

அநேக மக்கள் ஒன்று கூடிச் சங்கீர்த்தனம் செய்யும்போது, பெருத்த ஆத்துமீக ஓட்டம் அல்லது மகாசக்தி உண்டு பண்ணப் படுகிறது. இஃது சாதகர்களின் இருதயத்தைத் தூய்மைப் படுத்தி அவர்களைத் தெய்வீகப் பரவசம் அல்லது சமாதியின் சிறந்த சிகரங்களுக்கு உயர்த்துகிறது. இச்சக்தி பொருந்திய அதிர்ச்சிகள் தொலைவிலுள்ள இடங்களுக்குக் கொண்டு போகப்படுகின்றன. அவை எல்லா மக்களுக்கும் மனத்துக்கு எழுச்சியையும், ஆறுதலையும் பலத்தையும் அளித்து அமைதி, ஒற்றுமை, இசைவு ஆகியவற்றை அளிக்கும் தூதனாகவும் செயலாற்றுகிறது. அவை எதிரிடைச் சக்திகளை அழித்து உலக முழுவதற்கும் சீக்கிரத்தில் அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் கொண்டு வருகின்றன.

பகவான் ஹரி ''நாஹம் வாஸாமி வைகுண்டே யோகினும் ஹிருதயே ந ச, மத்பக்த யத்ர காயந்தி

தத்ரதிஷ்டாமி நாரதா'' அதாவது 'நான் வைகுண்டத்திலாவது யோகிகளின் இருதயங்களிலாவது வசிக்கவில்லை, ஆனால் என் பக்தர்கள் என் நாமத்தைப் பாடுமிடத்தில் நான் இருக்கிறேன், ஏ நாரதா' என்று நாரதரிடம் நவில்கிறார்.

கீர்த்தனம் பாபங்களையும், வாசனைகளையும் சமஸ்காரங்களையும் அழித்து, இருதயத்தை பக்தியாலும் பிரேமையாலும் நிரப்பிப் பக்தனைப் பகவத் சந்நிதிக்குக் கொண்டு செல்லுகிறது.

அகண்ட கீர்த்தனம் மிகச் சக்தி வாய்ந்தது. அது இருதயத்தைத் தூய்மையாக்குகிறது. மகா மந்திரமாகிய 'ஹரே ராம ஹரே ராம ராம ராம ஹரே ஹரே — ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே' அல்லது 'ஓம் நமசிவாய' என்று தொடர்ச்சியாக மூன்று மணி நேரம், 24 மணி நேரம், மூன்று நாட்கள், அல்லது ஒரு வாரம் பாடுகிறார்கள். ஜதைகளை அமைக்க வேண்டும். ஒருவர் முதலில் பாட மற்றவர்கள் தொடர்ந்து பாடுவார்கள். ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் விடுமுறை நாட்களிலும் அகண்ட கீர்த்தனம் நடத்துங்கள். காலையில் வீதிகளைச் சுற்றி பிரபாத் பேரி கீர்த்தனம் செய்யுங்கள். அதிகாலையில் செய்யும் கீர்த்தனம் இரவில் செய்யும் கீர்த்தனத்தைவிட அதிகப் பலனுள்ளது.

இரவில் பகவானின் படத்தின் முன் அமர்ந்து உன் குழந்தைகள், குடும்பத்தவர்கள், பணியாளர்கள் ஆகியவர்களுடன் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரம் கீர்த்தனம் செய். இந்த அப்பியாஸத்தை ஒழுங்கு தவறாமல் செய்தால் உனக்கு அபரிதமான அமைதியும் பலமும் உண்டாகும்.

உன் இருதயத்தின் அடியிலிருந்து பகவந் நாமத்தைப் பாடு. அவனிடம் மட்டுமே முழுதும் பக்தி செலுத்து. பகவத் தர்சனம் கிடைப்பது தாமதித்தால் மிகவும் துன்பகரமாயிருக்கும். அவனில் ஒன்று படு. அவனிலேயே வாழ். அவனிலேயே நிலை பெறு.

உங்கள் அனைவருக்கும் சாந்தியும் செழிப்பும் உண்டாவதாக! லோகா ஸமஸ்தா சுகினோ பவந்து.

கலிஸந்தாரண உபநிஷத்து

துவாபர யுகமுடிவில், நாரதர் பிரம்மாவிடம் சென்று : ''பகவானே ! நான் எவ்வாறு கலி யாகிய உலகத்தில் இருப்பை எளிதில் கழிப்பது'' என்று கேட்டார். பிரம்மா ''நன்றாகக் கேட்டாய். வேதங்கள் மர்மமாக மறைத்து வைத்துள்ள எந்த உபாயத்தின் மூலம் சம்சாரம் அல்லது உலகத்தில் இருப்பைக் கடக்கலாம் என்பதைக் கூறுவேன் கேள். ஆதி புருஷனாகிய ''ஸ்ரீமந் நாராயணா'' என்ற வார்த்தையை உச்சரிப்பதனாலேயே கலியின் தீய இயல்புகள் அழியும்'' என்று பதிலிறுத்தார்.

நாரதர் பிரம்மாவை: ''பூஜைக்குரிய பிரபுவே! அந்த நாமம் யாது?'' என்று கேட்டபோது பிரம்மா கூறலானார்: ''பெயர்களாவன

ஹரே ராம ஹரே ராம ராம ராம ஹரே ஹரே
ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண, கிருஷ்ண
கிருஷ்ண ஹரே ஹரே

இந்தப் பதினாறு நாமங்கள் கலியின் கெட்ட பயன்களை அல்லது பாபங்களை நசிக்கச் செய்கின்றன. இதைவிட மேலான மார்க்கம் வேதங்கள்

அனைத்திலும் இல்லை. இப்பதினறு நாமங்கள் ஜீவர்கள் அல்லது மனிதர்களை மூடியிருக்கும் அக் ஞானத் திரை அல்லது ஆவரணத்தை அழித்து விடுகின்றன. மேகங்கள் விலகின பிறகு சூரியன் பூரணமாய்ப் பிரகாசிப்பது போல், திரை நீக்கப் பட்டவுடன் பரப்பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மா மட்டுமே பிரகாசிக்கிறது.''

நாரதர்: ''பிரபுவே! இப்பெயர்களை உச்சரிக் கும் போது அநுசரிக்கவேண்டிய விதிகள் யாவை?'' என்று வினவினர். பிரம்மா: ''நாரத ரிஷியே! விதிகளேயில்லை. இந்நாமங்களை சுத்த நிலையிலோ, அசுத்த நிலையிலோ, 3½ கோடி முறை ஜபம் செய் பவன் உடனே சகலபாபங்களினின்றும் விடுபடு கிறான். அவன் உடனே எல்லாப் பந்தங்களின்றும் நிவர்த்தியடைகிறான். அவன் பகவானில் ஒன்று பட்டு நித்தியானந்தத்தையும் அமரத்துவத்தையும் எய்துகிறான்'' என்று கூறினர்.

ஜீவனுக்குப் பதினறு கலைகள் உண்டு. அவற் றிற்கேற்ப இந்த மகா மந்திரத்தில் பதினறு சொற் கள் அல்லது பெயர்கள் அளிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அகண்ட கீர்த்தனம் நடத்துவதற்கு இது மிகச் சிறந்தது. இந்த மந்திரத்தை தினமும் 20,000 முறை ஜபித்தால் 5 ஆண்டுகளில் 3½ கோடி முடியும். இந்த மந்திரத்தைப் பாடவும் பாடலாம், ஜபமும் செய்யலாம். ஒரு குறிப்புப் புத்தகத்தில் இந்த மந்திரத்தை லிகித ஜபமாக எழுதலாம்.

திருத்தமாகவோ, தவருகவோ, தெரிந்தோ, தெரியாமலோ, கவனத்துடனே கவனமின்றியோ, எந்த விதத்தில் பகவந் நாமங்களைப் பாடினும், விரும்பிய பலனை அளிப்பது நிச்சயம். தர்க்கத்தின் மூலமாயும் புத்தி மூலமாயும் பகவந் நாமத்தின்

மகத்துவத்தைத் தீர்மானிக்க முடியாது. பக்தி, நம்பிக்கை, இடைவிடாமல் நாமத்தையே ஜபிப்பது, இவற்றின் மூலம் அதை நிச்சயமாக அனுபவித்தறியலாம். ஒவ்வொரு நாமத்திலும் அபரிமிதமான சக்திகள் இருக்கின்றன. பெயரின் சக்தி வாக்கிற்கு எட்டாதது. அதன் மகிமை வர்ணிக்கவொண்ணுததது. பகவந் நாமத்தின் உடன் பிறந்த சக்தியும் வல்லமையும் அளக்க முடியாதவை.

மேல் கூறப்பட்டதுபோல் பகவந் நாமங்களை ஜபித்து தெய்வ உணர்வை அடைவாயாக! பகவந் நாமங்களில் உனக்கு உண்மையான ருசி உண்டாவதாக!

அத்தியாயம் 4

ராஜயோகம்

மனம் என்பது உண்மையாக ஒன்றுமில்லை யெனினும் அனைத்தையும் ஆக்கும் ஒரு மர்மமான வஸ்து.

அது மாயையினின்று பிறந்தது. அது அஞ்ஞானத்தின் விளைவு. அது வாசனையும் சங்கல்பமும் கலந்துண்டானது. அது கவலையும் பயமும் சேர்ந்த கதம்பம். அது அகங்காரத்தின் கரைசல். அது ஒரு மிசிரம்.

பாரமார்த்திக விவகாரிக தோற்றங்கள்

ஆத்துமா அல்லது ஆவி — பாரமார்த்திகம் நிலை
|
சகஜஞான
|
சங்கல்பம்
|
மனது — விவகாரிகத் தோற்றங்கள்
|
பிராணன்
|
ஜடப்பொருள்

ஜடப்பொருள், பிராணன், மனது ஆகியவை பாரமார்த்திகப் பொருளின் விவகாரிகத் தோற்றங்கள். பிராணன் உண்மையில் மனதின் மாறுதல் அல்லது தோற்றம். பிராணன் என்பது கிரியா சக்தி அல்லது செயல்களின் தத்துவம். ஜடப்பொருள் பிராணனின்றும் பிராணன் மனத்திலிருந்தும்

உண்டாகின்றன. ஜடபதார்த்தம் பிராணனுக்குக் கீழ் உளது. பிராணன் ஜடப்பொருள்களுக்கு மேலேயும் மனதுக்குக் கீழேயும் இருக்கிறது. பிராணன் ஜடப்பொருளுக்கு நேர் முகமாயும் மனதுக்கு எதிரிடையாயும் இருக்கிறது. மனது பிராணன் ஜடப்பொருள் இரண்டுக்கும் நேர்முக மாயும் சங்கல்பத்துக்கு எதிரிடையாகவும் இருக் கிறது. சங்கல்பம் அகங்காரத்தின் மத்தி; சங்கல்பம் முக்கியத் தலைவனாய் மனத்தையும் பிராணனையும் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் எல்லாத் திசைகளுக்கும் செலுத்துகிறது. சகஜ ஞானம் விவேகத்துக்கு மேலாய் மனிதனுக்கும் ஆவிக்கும் இடையில் போக்குவரத்து வாய்க்காலாக இருக்கிறது. சங்கல்ப சக்தியை அல்லது மனத் திட்பத்தை சுயப் பிரேரணையால் வளர்ப்பதே ராஜயோகம் அல்லது வேதாந்தத்தின் அடிப்படைக் கொள்கை. அதிப் பிரக்ஞையுள்ள மனது வாழ்க்கையின் ராச்சியம் அல்லது சுபாவம்.

ஆந்திரீக மனிதனைப் பற்றிய தத்துவ விசாரணை

ஸ்தூலசரீரம், சூக்ஷ்மசரீரம், பிராணன், புத்தி, இயற்கை மனம், ஆத்துமீக மனம், ஆத்துமா ஆகியவை மனிதனின் ஏழு தத்துவங்கள் ஆகும். புத்தி தூய விவேகமாகும். புத்தியின் இருப்பிடம் உச்சந் தலையின் கீழ் மூளையிலுள்ள பினியல் சுரப் பியில் உளது. சரியான சகஜமான பகுத்தறிவு அல்லது விவேகத்தை வளர்த்தவர்களிடம் மட்டும் தான் புத்தி வெளிப்படையாய்க் காணும். மற்ற லோகாயத ஜனங்களின் சாதாரண விவேகம் ஆசரணைக்குரிய விவேகம் எனப்படுகிறது, அது மந்தமாய் வரம்புகளுள் அடங்கினது.

பிராணன் என்பது முக்கிய சக்தி அல்லது ஜீவ சக்தி. அது பிரம்மம் அல்லது கடவுளின் சாஸ்வத மான சங்கேதம்; அது ஹிரண்யகர்ப்பன். அது சூக்ஷ்ம சரீரத்துக்கும் ஸ்தூல சரீரத்துக்கும் இணைப் பாகும். பி ர ா ண ன் ஸ்தூல பிராணன் சூக்ஷ்ம பிராணன் என்று பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மூச்சு விடுவது ஸ்தூல பிராணனின் வெளிப்படைத் தோற் றம். எல்லா எண்ணங்களும் சித்தத்தில் உள்ள சூக்ஷ்ம பிராணனின் அதிர்ச்சிகளாலேயே ஏற்படு கின்றன.

காரண சரீரம் சூக்ஷ்மஸ்தூல சரீரங்களுக்கு ஆதாரம். சங்கல்பம் பராசக்தி. இந்த சக்தியை யடைந்தால் உனக்கு சத் அல்லது இருப்பு உண்டா கிறது.

சித்தம் உள்ளுணர்வுள்ள மனது. அதற்கு இரு படிவுகள் உண்டு. ஒன்று உணர்ச்சிக்கும் இன் ஞென்று செயலற்ற ஞா ப க த் தி ற் கு மா கு ம். இயற்கையான மனது, மனிதர்களின் கீழ் இயல்பு. அது, விரும்பும் மனம், அல்லது காம மனது. ஆத்துமீக மனம் உயர்ந்த மனதாகும். மனதுக்கு இருப்பிடம் இதயத்தில். மூளையின் அடிமட்டத் திலுள்ள சோம சக்கரத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள மனது, உணரும் உறுப்பு எனப்படுகிறது. மனத்தின் அழிவு அல்லது மஞேநாசம் என்ருல் கீழ் இயல்பு. அதாவது காம மனத்தின் நாசம் என்று அர்த்தம். சாங்கிய புத்தி அல்லது சாங்கிய தத்துவத்தின் கொள்கைப்படி புத்தி, சங்கல்பமும் பு த் தி யு ம் இணைந்ததாகும். மனது சி ற் ற ண் ட ம். மனதே மாயை. மனது பிரகிருதி புருஷன், அதாவது ஜடப்பொருள், ஆத்துமா இ வ ற் றி ற் கு இடை யிலுள்ள நிலையில் உள்ளது.

ஆறு காட்டு மிருகங்களை அடக்கு

உனக்குள் சிங்கம், புலி, பாம்பு, யானை, வானரம், மயில் ஆகியன அடங்கிய ஒரு முழுக்காட்டு மிருகத் தொகுதியே இருக்கிறது. அவற்றைக் கட்டுக்குக் கொண்டுவா. தேக சௌந்தரியத்துக்கு உண்மைக் காரணம் பிராணனாகிய உயிர் ஊட்டும் தத்துவமே. ஆத்துமாவிலிருந்து வீசும் ஒளியே அழகுக்குக் காரணம் என்னலாம். பஞ்ச பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டு ஒன்பது சாக்கடைகளினின்று கசியும் கழிவுகளுடன் கூடிய இந்த அருவருக்கத்தக்க சரீரம் ஒரு ஜடவஸ்து. அது அபவித்ரமானது. எப்போதும் இந்த எண்ணத்தைக்கொள். இது போன்ற தெளிவான நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட பிரதிமைப் படத்தை வைத்துக் கொள். இப்படிப் பட்ட மனோவியாயாமத்தால் காமத்தை நீ வெல்லலாம். நீ வேற்றுமையில் ஒற்றுமை என்னும் சித்தாந்தத்தை உணர்வாயானால், ஒரு ஜடப்பொருள், ஒரு சக்தி, ஒரு மனோவஸ்து, ஒரு உயிர், ஒரு இருப்பு, சத், ஒரு உண்மை தான் உண்டு என்று நீ உணர்ந்து அந்த எண்ணத்தை எப்போதும் மனத்தில் வைப்பாயானால், நீ குரோதத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். நீ கடவுளின் கைக்கருவியே என்பதையும், கடவுளே யாவும், கடவுளே யாவற்றையும் செய்கிறார், கடவுள் நீதியுள்ளவர் என்பதையும் நீ ஞாபகம் வைப்பாயானால் நீ அகங்காரத்தை அகற்றக்கூடும். நீ துவேஷத்தைப் பிரதிபக்ஷ பாவனையினால் அழிக்கக்கூடும். மனிதர்களுடைய நல்லியல்புகளை நோக்கு. தீய இயல்பைப் புறக்கணி.

யந்திரத்தில் நீராவியைப் போன்று உணர்ச்சியும் ஒரு இயக்கும் சக்தியாகும். அது உனக்கு முன்னேற்றத்தில் உதவி புரிகிறது. உணர்ச்சி இல்லாவிட்டால் நீ செயலற்ற தன்மை அல்லது ஜடத்துவ

நிலையை அடைந்திருப்பாய். உணர்ச்சி செயல் அல்லது இயக்கத்திற்குத் தூண்டுதல் அளிக்கிறது. அது ஒரு வரப்பிரசாதம். ஆனால் நீ உணர்ச்சிகளுக்கு வசப்படுதல் கூடாது. உணர்ச்சிகள் உன்னை ஆளுவதற்கு இடம் கொடாதே. நீ அவற்றைப் பொங்கிப் பொழியும்படி விடக்கூடாது. கொந்தளிக்கும் உணர்ச்சிகளை நீ தூய்மைப்படுத்தி சாந்தமாக்கவேண்டும். மனதாகிய சமுத்திரத்தினின்று உணர்ச்சி மெதுவாக மேலெழுந்து அமைதியாக அடங்கும்படி விடவேண்டும். நீ உணர்ச்சியைப் பூரண அடக்கத்தில் வைக்கவேண்டும். தேகக் கிளர்ச்சிகளை உயர்ந்த கம்பீரமான உணர்ச்சிகள் அல்லது மனவெழுச்சிகளாக நினைத்து விடாதே. மனவெழுச்சிகளுக்கு ஆளாகாதே. தங்கள் மனவெழுச்சிகளைக் கிளப்புதற்காகவே சில மக்கள் புதிய உணர்ச்சிகரமான சம்பவங்களைக் கேட்க விரும்புகிறார்கள். அவர்கள் உணர்ச்சிகளிலேயே உயிர்வாழ்கிறார்கள். இல்லாவிட்டால், அவர்கள் உற்சாகம் குன்றிவிடுகிறார்கள். இது பெரிய பலவீனம். இதை ஒழித்தால்தான் அவர்கள் சாந்தமான நல் வாழ்க்கை நடத்த முடியும்.

எல்லாக் கெட்ட குணங்களும் கோபத்தினின்று உண்டாகின்றன. நீ கோபத்தை அடக்கினால், எல்லாக் கெட்ட குணங்களும் தாமாகவே மறையும்.

அஹங்காரம், சங்கல்பம், வாசனை, பிராணன் ஆகியவை மனத்துடன் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளவை. இவை நான்குமின்றி மனது என்பதேயில்லை. பிராணனே மனத்தின் உயிர். அகங்காரம் மனத்துக்கு வேர். சங்கல்பங்கள் மனதாகிய மரத்தின் கிளைகள். வாசனை மனத்தின் விதை. நாலு திசைகளிலும் கிளைகளை விட்டுத் தளிர்த்துப் பூத்துக் காய்க்கும் பயங்கர அக்ஞானமாகிய ஆழ்ந்த வேருள்ள சம்சார மரத்துக்கு, மனதே வேராகும்.

இந்த வேராகிய மனது அழிக்கப்பட்டால், சம்சார விருக்ஷம், ஜனன மரணமாகிய விருக்ஷமும் கூட அழிந்துபடும். பிரம்ம ஞானமாகிய கோடாரியினுல் இந்த மனமாகிய வேரை வெட்டித் தள்ளு. விசார விவேகமாகிய கத்தியினுல் சங்கல்பங்களாகிய கிளை களைக் கழித்துத் தள்ளு.

ஆசைகள் அனைத்தும் மறையும்போது எப் போதும் அமைதியற்றிருக்கும் மனம் அமைதியுறும். ஆசையே சங்கல்பங்களைக் (எண்ணங்களை) கிளப்பு கிறது. ஆசைப்படும் பொருள்களை அடையும் பொருட்டு மனிதன் செயல் புரிகிருன். இவ்வாறு அவன் சம்சார சக்கரத்தில் அகப்படுகிருன். வாசனை கள் ஒழியும்போது சக்கரம் நின்று விடுகிறது.

ஒரு மாளிகையில் வெளி அறைகளுக்கும் உள் அறைகளுக்கும் இடையில் கதவுகள் இருப்பதுபோல், அடி மனத்துக்கும் மேல் மனத்துக்கும் இடையில் கதவுகள் உள்ளன. கர்மயோகப் பயிற்சி, தபஸ், நல்லொழுக்கம் அல்லது யமம் பயிலுதல், நியமம், ஜபம், தியானம் முதலியவற்ருல் மனது தூய்மை யடையும்போது, அடிமனத்துக்கும் மேல் மனத்துக் கும் இடையிலுள்ள கதவுகள் திறந்து கொள்கின் றன. உண்மை உண்மையல்லாதது என்பதைப் பற்றிய விவேகம் உதயமாகிறது. சகஜ ஞான மாகிய கண் திறக்கிறது. சாதகனுக்கு ஈசுவரப் பிரேரணை, அறிவுச்சுடர் உயர்ந்த தெய்வீக ஞானம் ஆகியவை உண்டாகின்றன.

அமைதியான தூய மனத்தை அடைவது மிக மிகக் கடினமே. உனக்கு, தியானத்தில் முன்னேற்றம் வேண்டுமானுல், நீ நிஷ்காம கர்மயோகம் செய்ய விரும்பினுல், நீ அத்தகைய மனதை அடைந்தாக வேண்டும். அப்போதுதான் நன்கு அடக்கப்பட்ட மனமாகிய பூரணக் கருவி உன் ஆதீனத்தில் வரும்.

இது சாதகனின் மிக முக்கியமான தகுதிகளில் ஒன்று. நீ பொறுமையுடனும் விடா முயற்சியுடனும் நீண்ட காலம் கடினமாகப் போராட வேண்டிவரும். இரும்பு போன்ற மனத் திட்பமும் பலத்த தீர்மான மும் உள்ள சாதகனுக்குச் சாத்தியமாகாதது எதுவு மில்லை.

ஸ்தூல தேகத்தை சோப்புக் கட்டி சுத்தம் செய்வதுபோல், மந்திரஜபம், தியானம், கீர்த்தனம் யமத்தை அப்பியஸித்தல் ஆகியவை அசுத்தங்களை அகற்றி மனத்தைச் சுத்தமாக்குகின்றன.

சித்தம்

உள்ளுணர்வுள்ள மனது வேதாந்தத்தில் 'சித்தம்' எனப்படும். உன் உள்ளுணர்வில் பெரும் பாகம் அமிழ்ந்த அனுபவங்கள் அதாவது பின்னணி யில் வீசப்பட்டும் திரும்பப் பெறக்கூடிய நினைவு களாலானவை.

உனக்கு வயதாகும்போது, ஞாபகசக்தி குறை வதன் குறிகள் தோன்றும்போது, முதல் குறி நபர் களின் பெயர்களை நினைவு கூர்வது கடினமாக இருப்பதே. காரணம் காணக் காததூரம் போக வேண்டாம். எல்லாப் பெயர்களும் அகாரணமாக அமைந்தவை. அவை சீட்டுகள் போன்றவை. பெயர் களுடன் எண்ணத் தொடர்புகள் ஏதுமில்லை. மனது சாதாரணமாக எண்ணத் தொடர்புகள் மூலமாயே ஞாபகம் கொள்கிறது. ஏனெனில் அவ்வாறுதான் பதிவுகள் ஆழப் பதிகின்றன. நீ பள்ளியிலும் கலாசாலையிலும் படித்த சில விஷயங்கள் வயதான போதும் உனக்கு ஞாபகம் வரக்கூடும். ஆனால் கிழவயதில் காலையில் படித்த விஷயத்தை மாலையில் நினைவுக்குக் கொண்டுவருவது கஷ்டமாயிருக்கிறது.

காரணம் மனது தன் தாரணை சக்தி (விஷயங்களைப் பிடித்துக் கொள்ளும் சக்தி)யை இழந்து விட்டது. ஜீவாணுக்கள் பழுதடைந்து விட்டன. மனத்தினால் அதிகமாக வேலை செய்பவர்கள், பிரம்மசர்ய விதிகளைக் கடைப் பிடிக்காதவர்கள் அதிகமான கவலைகள், தொல்லைகள், சிந்தைகள் உள்ளவர்கள் இவர்கள் சீக்கிரம் தங்கள் ஞாபக சக்தியை இழந்து விடுகிறார்கள். கிழவயதில்கூட பழைய சம்பவங்கள் உன் நினைவில் இருக்கும். ஏனெனில் அவற்றுடன் எண்ணத் தொடர்புகள் இருக்கின்றன.

மனத்தின் விவகாரங்கள் வெளி உணர்வோடு மட்டுமே வரம்புள்ளவைகளாகும். உள்ளுணர்வின் மனோவியாபார ஸ்தலம் வெளி உணர்வினுடையதை விட அதிக விசாலமானது. உள்ளுணர்வு மனது அல்லது வேதாந்திகள் கூறும் சித்தத்தினின்று செய்திகள் சித்தமாயிருந்தால், மின்னல்போல் வெளி வருகின்றன. மனோவியாபாரங்களில் நூற்றுக்குப் பத்து பங்குதான் வெளி உணர்வின் ஸ்தலத்துள் வருகின்றன. நமது மனோவாழ்க்கையில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பங்கு உள்ளுணர்வானதே. நாம் உட்கார்ந்து ஒரு பிரச்னையைத் தீர்க்க முயன்று தோல்வியுறுகிறோம். சுற்றிப் பார்த்துவிட்டுத் திரும்பத் திரும்ப முயன்றும் தோல்வியே. திடீரென்று ஒரு எண்ணம் உதித்துப் பிரச்னைக்கு விடை கிடைக்கிறது. உள்ளுணர்வில் விவகாரங்கள் வேலை செய்தன.

சில சமயங்களில் நீ இரவில் தூங்கப்போகும் போது ''நான் அதிகாலையில் எழுந்து புகை வண்டியைப் பிடிக்கவேண்டும்'' என்று நினைத்துக்கொண்டு படுக்கிறாய். இச்செய்தி சித்தத்தில் படிந்து அது உன்னைக் குறித்த நேரத்தில் தவறாமல் விழிக்கச் செய்கிறது. சித்தம் உன்னுடைய இடைவிடாத

துணையும் உண்மை நண்பனுமாகும். நீ இரவில் ஒரு கணக்குப் பிரச்னைக்கோ, ஜியோமெத்ரிப் பிரச்னைக்கோ விடை காணப் பலமுறை முயன்று தோல்வியடைகிறாய். காலையில் நீ விழிக்கும்போது உனக்குத் தெளிவாக விடை கிடைத்துவிடுகிறது. அவ்விடை சித்தத்திலிருந்தே மின்னல்போல் வருகிறது. அது தூக்கத்தில்கூட இடைவிடாமல் வேலை செய்கிறது. அது எல்லா விஷயங்களையும் ஒழுங்குபடுத்தித் தரம் பிரித்து ஒத்திட்டுப் பார்த்து சரியான விடையைக் கண்டுபிடிக்கிறது. இது யாவும் சித்தத்தினாலேயே.

சித்தத்தின் உதவியால் விரும்பத்தகாத குணங்களுக்கு எதிரிடையான நற்குணங்களை வளர்த்து உனது தீய இயல்பை மாற்றிக் கொள்ளலாம். நீ பயத்தை வெல்ல விரும்பினால் மனதுக்குள் அதற்கு எதிரிடைக்குணமான தைரியத்தை லட்சியமாகக் கொண்டு உன் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்து. இது விருத்தியாகும்போது பயம் தானாகவே மறைந்து விடும். நேர்முகசக்தி எப்போதும் எதிரிடையை வெல்லும். இது இயற்கையின் தவறாத நியதி. இது ராஜயோகிகளின் பிரதிபட்ச பாவனையாகும். மனதுக்கொப்பாத வேலைகள் கடமைகளிலும், அவற்றில் ஆசையையும் ருசியையும் வளர்ப்பதால் நீ அவற்றில் பிரியத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளக் கூடும். பழையனவற்றை மாற்றி சித்தத்தில் நீ புதுப் பழக்கங்கள், புது லட்சியங்கள், புதிய எண்ணங்கள், புதுச் சுவைகள், புதிய குணநலம் ஆகியவற்றை அமைக்கக்கூடும்.

சித்தத்தின் தொழில்கள் ஸ்மிருதி அல்லது ஸ்மரணம், தாரணை (கவனம்), அநுசந்தானம் (விசாரணை அல்லது ஆராய்ச்சி) ஆகியவை. நீ ஒரு மந்திரத்தை ஜபிக்கும்போது சித்தம்தான் ஸ்மரணை

யைச் செய்கிறது. அது அதிகமாக வேலை செய்கிறது. அது மனது அல்லது புத்தியைக் காட்டிலும் அதிக வேலை செய்து முடிக்கிறது.

செயல்கள், போகங்கள் அனுபவங்கள் ஆகிய யாவும் தங்கள் சம்ஸ்காரங்களை சூக்ஷ்மப் பதிவுகள் அல்லது சேஷமான சக்திகளின் வ டி வ த் தி ல் சித்தத்தில் நிறுத்துகின்றன. இந்த சம்ஸ்காரங்களே மறுபடி ஜாதி, வாழ்க்கை இன்பதுன்ப அனுபவங்கள் ஆகியவை உண்டாவதற்கு வேர்களாயிருக்கின்றன. சம்ஸ்காரங்கள் புத்துயிர்பெற்று ஞாபகத்தைத் தூண்டுகின்றன. யோகி உட்புறம் ஆழமுழுகி இச் சமஸ்காரங்களுடன் நேர்முகமான தொடர்பை அடைகிறான். அவன் ஆந்திரீகமான யோக திருஷ்டியின் மூலம் அவற்றை நேராகக் காண்கிறான். இந்த சம்ஸ்காரங்களின்மீது சம்யமம் (தாரணை, தியானம் சமாதி) செய்து அவன் பூர்வ ஜென்மங்களைப்பற்றி ஞானத்தை அடைகிறான். மற்றவர்களுடைய சம்ஸ்காரங்கள் மீது சம்யமம் செய்வதால் யோகி அவர்களுடைய பூர்வ ஜென்மங்களைப் பற்றிய ஞானத்தையும் அடைகிறான்.

நீ ஒரு விஷயத்தை நினைவுகூற விரும்பும்போது நீ மனமுயற்சி செய்யவேண்டியதாகிறது. சித்தத்தின் வெவ்வேறு மட்டங்களின் ஆழத்தில் மேலும் கீழும் சென்று நானாவிதமான சம்பந்தமற்ற விஷயக் கலவையிலிருந்து சரியான விஷயத்தை நீ பொறுக்க வேண்டியிருக்கிறது. புகைவண்டித் தபால் பெட்டியில் தபால் பிரிப்பவன் வெவ்வேறு தொளைகளிலும் கையை இங்குமங்கும் செலுத்தி சரியான கடிதத்தை எடுப்பதுபோல், சித்தத்தில் உள்ள பிரிக்கும் சக்தியும், அங்குள்ள தொளைகளில் இங்குமங்கும் சென்று சரியான விஷயத்தைச் சாதாரண உணர்வின் மட்டத்துக்குக் கொண்டு வ ரு கி ற து. வெவ்வேறு

விஷயக் குவியலிலிருந்து சித்தம் சரியான பொருளைப் பொறுக்கி யெடுக்கக்கூடும்.

மனது எதையாவது அனுபவம் அடையும். அக்கணமே அந்த அனுபவத்தின் சம்ஸ்காரம் சித்தத்தில் உண்டாக்கப்படுகிறது, தற்போதைய அனுபவத்துக்கும் சித்தத்தில் சம்ஸ்காரம் ஏற்படுவதற்கும் இடையில் இடைவெளி இல்லை.

ஸ்மிருதி அல்லது ஞாபகம் சித்தத்தின் (உள்ளுணர்வு மனம்) வேலை. அது வேதாந்தத்தில் ஒரு தனிப்பட்ட தத்துவம் அல்லது வர்க்கமாகும். சில சமயங்களில் அது அந்தர்கதமாகிறது (மனதின் கீழ் வருகிறது). சாங்கிய தத்துவத்தில் அது புத்தி அல்லது மகத்தத்துவத்தில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. பதஞ்சலி ரிஷியின் ராஜயோக தத்துவ சாஸ்திரத்தின்படி சித்தம் (யோகஸ் சித்தவ்ரித்தி நிரோத:) வேதாந்தத்தின் அந்தக்கரணத்துக்கு ஒத்திருக்கிறது.

மனமும் அதன் மர்மங்களும்

அதிகாரி ஒருவன் தனி அறையில் கதவுகள் அனைத்தையும் மூடிவிட்டு வேலையில் ஈடுபடுவது போல், மனமும் புலன்களின் வாயில்கள் யாவற்றையும் மூடிவிட்டுத் தனியாகக் கனவில் வேலை செய்கிறது.

ஆத்துமாவில் பிறந்த சக்தியே மனது. மனத்தின் மூலமாய்த்தான் நானுவிதப் பொருள்கள் கொண்ட வேற்றுமைகள் நிறைந்த பிரபஞ்சமாகப் பகவான் தம்மைத் தோற்றுவிக்கிறார்.

மனது எண்ணங்களின் மூட்டை மாத்திரமே. எல்லா எண்ணங்களுக்கும் ''நான்'' என்னும் எண்

ணமே மூலம். ஆகவே, மனதுதான் ''நான்'' என்னும் எண்ணம்.

மனது சம்ஸ்காரங்கள் அல்லது பதிவுகளின் சேர்க்கையின்றி வேறில்லை. அது பழக்கங்களின் மூட்டையே யல்லாமல் வேறில்லை. வெவ்வேறு வஸ்துக்களின் தொடர்பிலிருந்து எழும் ஆசைகளின் திரளேதான் அது. அது உலக வாழ்க்கைத் தொல்லைகளால் உண்டாகும் மன எழுச்சிகளின் சேர்க்கையுமாகும். அது வெவ்வேறு வஸ்துக்களி லிருந்து சேர்க்கப்பட்ட எண்ணங்களின் குவியல். இந்த ஆசைகளும், எண்ணங்களும், மனவெழுச்சி களும் இடைவிடாமல் மாறுகின்றன. மனதாகிய களஞ்சியத்திலிருந்து பழைய ஆசைகளில் சில இடைவிடாமல் விட்டுச் சென்றுகொண்டிருக்க, புதிய ஆசைகள் அவ்விடங்களை நிரப்புகின்றன.

விழிப்பு நிலையில், மனதின் இருக்கை மூளையில்; கனவு நிலையில் மனதின் இருப்பிடம் சிறு மூளையில்; ஆழ்ந்த தூக்க நிலையில் அது இருதயத்தில் உளது.

மனது எப்போதும் ஏதாவது வெளி வஸ்து வைப்பற்றி நிற்கிறது. அது தானாக நிற்கமுடியாது. இந்த மனதுதான் இந்த சரீரத்தில் ''நான்'' என்று தன்னை வற்புறுத்திக் கொள்கிறது.

நாம் நம்மைச் சுற்றிக் காணும் பொருள்கள் யாவும் உருவத்திலோ அல்லது வஸ்துவிலோ மனமே. மனோ மாத்ரம்-ஜகத்-மன: கல்பிதம் ஜகத். மனது சிருஷ்டிக்கிறது. மனதே அழிக்கிறது.

மனோ லோகத்தில் உண்டாகும் ரகசிய மாறு தல்கள் யாவும் விஞ்ஞான விதிகளை அடிப்படை யாகக் கொண்டவை. ரகசியவாதிகளும் ராஜ

யோகிகளும் இச்சட்டங்களைப் பூரணமாக அறிவைச் செலுத்தி அறிந்து கொள்ளவேண்டும். அப்போது தான் அவர்கள் மனோ சக்திகளைச்சுலபமாகக் கட்டுப் படுத்த முடியும்.

மனத்தினின்று மனத்துக்குச் செய்தி அனுப்புதல், பிறர் மனத்தை அறிதல், மனோவசியம், தூரத்தினின்று பிணியை நிவர்த்தித்தல், மனோ சக்தியினால் பிணி தீர்த்தல் முதலியவை, மனது உண்டு என்றும் நன்கு பயின்ற மனம் கீழ்ப்பட்ட மனங்களை அடக்கியாளமுடியும் என்றும் நிரூபிக்கின்றன. தானாக எழுதுதல், வசிய நித்திரையடையும் வியக்தியின் அநுபவங்கள் இவற்றினின்று, சித்தத்தின் இருப்பையும் அது 24 மணி நேரமும் செயலாற்றுகிறது என்பதையும் நாம் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு எண்ணம் மனதில் ஊன்றப்பட்டால், அது இரவில் சித்தத்தின் செயல் மூலம் வளர்ச்சியடைகிறது. சித்தம் ஒருபோதும் ஓய்வடைவதில்லை. அது 24 மணி நேரமும் ஊக்கத்தோடு வேலை செய்கிறது. இந்தச் சித்தத்தைக் கையாளத் தெரிந்தவர்கள் மனத்தினால் பெரும்பெரும் காரியங்களைச் செய்யக்கூடும். மேதைகள் அனைவரும் சித்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தினவர்கள். நீ சித்தத்தினின்று வேலை வாங்கும் முறைகளைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். சித்தமானது மனத்துக் கடியிலுள்ள அற்புதத் தொழிற்சாலை.

இப்பூமியில் மனமே மிகப்பெரிய சக்தி. மனத்தை அடக்கினவன் சக்திகள் நிறைந்தவன். அவன் எல்லா மனங்களையும் தன் சக்திக்குக் கீழ் கொண்டு வரக்கூடும். மனோ சக்தியால் பிணி தீர்க்கும் முறையில் எல்லா நோய்களையும் நீக்கலாம்.

மனித மனத்தின் அற்புதமும் மர்மமுள்ள சக்திகளும் பயத்தையும் வியப்பையும் விளைவிக்கின்றன. இந்த மர்மமான மனதுக்கு மூலம் அல்லது இருப்பிடம் அல்லது ஆதாரம் கடவுள் அல்லது ஆத்மனகும்.

ஸ்தூல சரீரத்தினுல் செய்யப்படும் எச்செயலும் முன் யோசிக்கப்பட்ட ஒரு எண்ணத்தின் விளைவே. மனது முதலில் யோசித்து, திட்டம்போட்டு சதி செய்கிறது. பிறகு செயல் தோன்றுகிறது. கடி காரத்தை முதலில் கண்டுபிடித்தவனுக்கு லீவர், வெவ்வேறு சக்கரங்கள், முகவில்லை, நிமிஷமுள், மணி காட்டும் முள் முதலிய யாவற்றின் அமைப் பைப் பற்றியும் மனத்தில் எண்ணங்களாயிருந்தன. பிறகு இவ்வெண்ணங்கள் செயலாக வெளிப் பட்டன.

ஒரு ஒளிப்பொறி வேகமாகச் சுழற்றப்பட்டால் அது ஒரு தொடர்ச்சியான ஒளி வட்டத்தின் தோற் றத்தை அடைகிறது. அதேபோல், மனது கேட்பது முகர்வது போன்ற ஒரு விஷயத்தைத் தான் ஒரு சமயத்தில் கவனிக்க முடிந்தபோதிலும், ஒரு சமயத் தில் அது ஒருவகை உணர்ச்சியையே அடைய முடிந்தபோதிலும், அது ஒ ரே சமயத்தில் பல செயல்களைச் செய்கிறது என்று நாம் நம்பலாகிறது, ஏனெனில் அது ஒரு விஷயத்திலிருந்து இன்னென் றுக்குத் தீவிர வேகத்தோடு பாய்வதால் ஒன்றன் பின் ஒன்ருக நடக்கும் அதன் செயல் ஒரே சமயத் ததுபோல் தோன்றுகிறது.

ரிஷிகளும் ஞானிகளும் மனது உண்மையில் ஒரு சமயத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட விஷயத்தைக் கவனிக்க முடியாதென்று ஒருமுகமாக ஒத்துக் கொள்கிருர்கள். ஆயினும் அது முன்னும் பின்னும் ஒரு கோடியிலிருந்து இன்னென்றுக்கு அதிசயமான

வேகத்தோடு மாறும்போது அது பல விஷயங்களை ஒரே சமயத்தில் கவனிப்பதுபோல் தோன்றுகிறது.

எண்ணத்தை மாற்றுதல், இன்பகரமான வஸ்துக்களில் எண்ணம் செல்லும்படி மனத்தைத் தளர்த்துதல், மகிழ்ச்சி, சாத்வீக உணவு, சாத்வீக இயல்புள்ள பொழுது போக்கை மனத்துக்கு அளித்தல் ஆகியவை மன ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியம்.

மனது எந்தப் பொருளைப்பற்றி ஆவலோடு சிந்திக்கிறதோ அதன் உருவத்தைக் கொள்ளுகிறது. அது ஒரு கிச்சிலிப் பழத்தைப்பற்றி நினைத்தால் கிச்சிலிப் பழத்தின் உருவத்தை அடைகிறது. அது சிலுவையில் இயேசுநாதரைப்பற்றி எண்ணினுல் சிலுவையில் இயேசுநாதர் உருவத்தை அடைகிறது. நீ மனத்தைத் தக்கபடி பயிற்றுவித்து அது தனதாக்கிக் கொள்ளக்கூடிய தூய உணவை அதற்கு அளிக்க வேண்டும். தெய்வீக எண்ணத்தின் பின்னணியை அல்லது மனோபிம்பத்தை அமைத்துக்கொள்.

எல்லா எண்ணங்களும் அகற்றப்பட்டால், பிறகு மனது என்று சொல்லக்கூடிய எதுவும் இருக்காது. ஆகவே எண்ணங்களே மனது. இன்னும் எண்ணங்களினின்று வேருக சுதந்திரமாக, உலகம் என்ற வஸ்து ஒன்றுமில்லை. இரு எண்ணங்கள் எவ்வளவு ஒன்றுக்கொன்று நெருங்கிய தொடர்புள்ளவைகளாயினும், ஒரே சமயத்தில் இருக்க முடியாது.

மனது எதைப்பற்றி எண்ணுகிறதோ அதாக ஆய்விடுகிறது. இது ஒரு மாருத மனோதத்துவ நியதி. நீ ஒரு மனிதனின் தோஷம் அல்லது குற்றங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் தொடங்கினுல், அச்சமயத்தில் மட்டுமாவது, அந்த மனிதனுக்குக் கெட்ட

குணங்கள் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், உன் மனம் அக்கெட்ட குணங்களை நினைத்து அவற்றைத் தனதாக்கிக் கொள்கிறது. இது உனது தவறான எண்ணங்கள் மூலமாயோ, தவறான சம்ஸ்காரங்கள் அல்லது மனதின் கெட்ட பழக்கங்களாலோ உண்டான வீண் கற்பனையாயிருக்கலாம். விரோதத்தாலோ, பொறாமையாலோ, அற்ப குணத்தாலோ தோஷ திருஷ்டிப் பழக்கத்தாலோ நீ அவன் மீது ஆரோபித்த தீய குணங்கள் சிறிதுகூட அவனுக்கில்லாமலிருக்கலாம். ஆகவே, பிறரைக் கண்டிக்கும் ஆபத்தான வழக்கத்தையும் பிறரிடம் குற்றம் காணுவதையும் விட்டொழி. பிறரிடம் நல்லதையே காணும் திருஷ்டி அல்லது சக்தியை வளர். பிறருடைய கெட்ட குணங்களைப்பற்றி செந்நாயைப் போல் குரைக்காதே. பிறர் புகழ்பாடு. நீ ஆத்து மீக வளர்ச்சி யடைவாய். மற்றவர்கள் உன்னிடம் பிரியமும் மரியாதையும் காட்டுவார்கள்.

ஆழ்ந்த தூக்கம் (சுஷுப்தி) செயலற்ற நிலை அல்லது சேஷ்டையின்றிய ஓய்வு என்பது மட்டுமல்ல. அதற்கு ஆழ்ந்த தத்துவார்த்தம் இருக்கிறது. வேதாந்திகள் இந்நிலையை மிக ஆழ்ந்து கவனமாக ஆராய்கிறார்கள். அது அத்வைத தத்துவ ஞானிகளுக்கு மறைந்துள்ள மௌன சாட்சியை ஆராய்ந்து தேடிக் காண்பதற்குக் குறிப்பைக் கொடுக்கிறது.

எல்லா உள்ளங்களும் ஓய்வடைந்தபோதிலும், ஆத்துமா எப்போதும் விழித்திருக்கிறது. ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் உலகத்தின் அன்னையான ராஜராஜேஸ்வரி ஜீவர்களைத் தன்னிடமும் தன் நாதனிடமும் கொண்டு சென்று, மார்போடணைத்து, அவர்களுக்குக் களை நீக்கும் அமைதி, புது சக்தி, வீரியம், பலம் ஆகியவற்றை அருளி அவர்களை மறுநாளைய வாழ்க்

கைப் போராட்டத்துக்கு முற்றிலும் தகுதியுடைவர்களாக்குகிறுள். இந்தத் தூக்கம் இல்லாவிட்டால், மனிதனை ஒவ்வொரு விநாடியும் துன்புறுத்தும் துயரம், நோய்கள், கவலைகள், தொல்லைகள், பயங்கள், வெவ்வேறு வகையான சிந்தைகள் ஆகிய நிறைந்த இந்த ஸ்தூலலோகத்தில் வாழ்க்கை முழுதும் அசாத்தியமாய்விடும். ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு இரவு நல்ல தூக்கம் இல்லாவிட்டால், ஒரு இரவு ஒரு நோயாளியைக் கவனிக்கவேண்டியிருந்ததாலோ அல்லது படக்காட்சி பார்த்ததாலோ மூன்று மணி நேரம் தூக்கம் குறைந்தால், மறுநாள் அவன் எவ்வளவு விசனகரமாய், மந்தமாய் உற்சாக மற்றுக் காண்கிறுன் ?

இந்திய தர்க்க சாஸ்திரப்படி மனது பரமாணு ரூபமானது. பதஞ்சலி மகரிஷியின் ராஜயோக சம்பிரதாயப்படி அது சர்வ வியாபியானது; வேதாந்த சம்பிரதாயப்படி அது நடுத்தர (தேகத்தின் பரிமாணமேயுள்ள) பரிமாணமுள்ளது.

மனதும் ஸ்தூலமானது. அது சூக்ஷ்ம பிரகிருதியால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆத்துமா ஒன்றே அறிவுக்கு மூலம் என்ற தத்துவத்தின் மீது இந்தப் பாகுபாடு செய்யப்படுகிறது. ஆத்துமா சுயம்பிரத்யக்ஷமானது; அது தன் ஒளியாலேயே விளங்குகிறது. மனது உணவின் நுண்ணிய பாகத்தால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மனத்தை நீருடன் ஒப்பிடலாம். நீர் காரண நிலையில் ஜலவாயு பிராணவாயு ஆகவும், சூக்ஷ்ம நிலையில் நீரின் உருவமாகவும், ஸ்தூல நிலையில் நீருறைக்கட்டி உருவமாகவும், வாயு நிலையில் நீராவி ரூபமாகவும் ஆகிய நான்கு நிலைகளிலுள்ளது. இதே போல் மனது ஜாக்ரத நிலையில் இந்திரிய விஷயங்

களை அனுபவிக்கும்போது ஸ்தூலமாயும், கனவு நிலையில் செயலாற்றும்போது சூக்ஷ்ம நிலையிலும், ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் தன் காரணமாகிய மூல அவித்தையில் ஒடுங்கும்போது காரண நிலையிலும் இருப்பதோடு, நிர்விகல்ப சமாதியில் அது பிரம்மத்தில் இளகிக் கரைந்துவிடும்போது வாயுபோல் ஆவியாயும் இருக்கிறது.

எவ்வாறு பருவுடல் திட, திரவ, வாயு பதார்த்தத்தால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறதோ, அப்படியே மனது வெவ்வேறு அளவுத் திண்மையும் பல்வேறு வீதமுள்ள அதிர்ச்சிகளும்கொண்ட சூக்ஷ்மப்பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. ராஜயோகி ஆழ்ந்த அப்பியாஸத்தினுல் மனதின் வெவ்வேறு அடுக்குகளின் மூலம் ஊடுருவிச் செல்கிருன்.

எவ்வாறு நீ பருவுடலுக்கு உணவு அளித்து, வளர்க்கிருயோ, அதேபோல் நீ மனத்துக்கு உணவையும் ஆத்துமாவுக்கு ஆத்துமீக உணவையும் அளித்தல் வேண்டும்.

உன் வியாபாரத்தில் பெருநஷ்டம் வரும்போது, உன் ஒரே மகளின் மரணத்தால் நீ பெருந்துயரத்தில் மூழ்கியிருக்கும்போது, நீ உடல் வளர்க்கும், சாரமான உணவை உண்டபோதிலும், உன் உடல் இளைத்துவிடுகிறது. உனக்கு உள்ளூர பெரும் பலவீனம் உண்டாகிறது. இது மனது இருக்கிறது என்பதையும் அதற்கு நல்லுணவு சந்தோஷம் என்பதையும் தெளிவாக நிரூபிக்கிறது.

ஒரு சீமாட்டி தன் மகளின் கல்யாண காரியங்களில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, சாப்பிடக்கூட மறந்து விடுகிருள். அவள் எப்போதும் சந்தோஷமாயிருக்கிருள். அவள் இதயம் ஆனந்தக் கூத்தாடுகிறது.

மகிழ்ச்சியும் உல்லாசமும் அவள் உள்ளத்துக்குப் புலமூட்டும் மருந்துகளாக விளங்குகின்றன. அவள் சாப்பிடாவிட்டாலும் ஆந்திரீக மனோபலத்தைப் பெற்றிருக்கிருள்.

மனவடக்கம்

மனத்தைத் தூய்மையாக்கினபின் ஆழ்ந்து இடைவிடாமல் தியானம் செய்வதன்மூலம் ஆத்தும ஞானத்தை அடையும்போது வரக்கூடிய சாஸ்வத மான ஒளியும் மகிழ்வும் கூடிய நித்திய வாழ்க்கைக்கு ஆயத்தம் செய்வதுதான், இந்த ஸ்தூல உலக வாழ்க்கை. பேரானந்தம் உள்ள இந்த அமர வாழ்க்கை பைபிளில் உன்னுள், உன் இருதயத்துள் உள்ள 'வானுலக ராஜ்யம்' என்று வர்ணிக்கப் படுகிறது. ஏ சுசீலா! மனதை அடக்குவதால் இந்த அமர வாழ்க்கையை அடைந்து, சிறந்த ஆத்து மானந்தத்தை அனுபவி.

ஜிதேந்திரியனாய் அப்பியாச சூரனாய், குருபக்தி நிறைந்தவனாய், விவேக வைராக்கியம் உடைய வனாய் தீர்மானத்தில் உறுதி பூண்டவனாய், கடவுள் உண்டு என்று பலமான நம்பிக்கை உடையவனாய் எவன் இருக்கிருனோ அப்படிப்பட்ட மாணவனுக்கே யோக சாஸ்திர ரகஸ்யங்களைப் போதிக்கலாம்.

மனது ஒற்றையேயாயினும் மாயை அல்லது பிராந்தியின் சக்தி மூலம், கனவுநிலையில் காண்பவன் காணும் பொருள் ஆகிய இரட்டையாகத் தோன்று கிறது. மனது தானே பூ, மலை, யானை, நதி, கடல், விரோதி முதலிய உருவங்களைக் கொள்ளுகிறது. எவ்வாறு நெருப்பினின்று வெப்பத்தைப் பிரிக்க முடியாதோ, அதேபோல் சஞ்சலத் தன்மையை யும் மனத்தினின்று வேறு பிரிக்கமுடியாது. அது

மனதைக் கலக்கமுறச் செய்கிறது. இந்தச் சஞ்சலம் ரஜஸின் சக்தியினுல் உண்டாக்கப்படுகிறது. இது தான் அசாந்தி (மனச்சாந்தியின்மை)யை உண்டு பண்ணுகிறது. பக்தர்கள் ஜபம், உபாஸனே, இஷ்ட தேவதையின் வழிபாடு ஆகியவற்ருல் இம்மனக் கொந்தளிப்பைப் போக்கிக் கொள்கிருர்கள்.

சஞ்சல சக்தியேதான் மனது. இந்தச் சஞ்சல மனமே இவ்வுலகம். சஞ்சலத் தன்மை மறைந்து விட்டால் மனது மனதில்லாததாய் விடுகிறது. இந்தச் சஞ்சலத்தன்மை இல்லாமற்போனுல், மனது இல்லாமற் போகிறது. மனதின் இச்சஞ்சல சக்தியே மாயை எனப்படுவது. இச்சஞ்சல சக்தியின் மூலம் மனம் நாசகாரியங்களேச் செய்கிறது. இச்சஞ்சலமே மாரன் அல்லது சாத்தான் அல்லது வாசனே அல்லது ஈஷணே அல்லது திருஷ்ணே. இச் சஞ்சலமே விசுவாமித்திரரை மயக்கியது. இச்சஞ்சலமே முன் னேறப் போராடும் சாதகனுக்கு வீழ்ச்சியை விளே விக்கிறது. உறுதியான விவேகம், இடைவிடாத தியானம், பிரம்ம விசாரம் ஆகியவற்றின் மூலம் இச்சஞ்சல புத்தியை அழி.

சஞ்சலத்தன்மை தோன்றியவுடன் பல்வேறு வகையான கற்பனேகள் முளேக்கின்றன. கற்பனே சஞ்சலத்துடன் சேர்ந்தேயிருக்கிறது. சஞ்சலத்தின் அளவு கேடானதுதான் கற்பனேயும். சஞ்சலம் மனத்தை இயக்குகிறது. கற்பனே மனத்தைக் கொழுக்கச் செய்கிறது. மனதினின்று சஞ்சலத் தையும் கற்பனேயையும் நீக்கிவிட்டால் நிற்பது பூஜ்யம்தான். சஞ்சலமும் கற்பனேயும் மனப்பறவை யின் இரு இறக்கைகள். வலது இறக்கையை ஆத்தும விசாரணேயாலும் இடது இறக்கையை எண்ண மின்மையை அப்பியஸிப்பதாலும் வெட்டித்தள்ளு. மனமாகிய பெரிய பட்சி உடனே மரித்து விழும்.

ஆத்துமாவுக்கும் சரீரத்துக்கும் இடையில் இரண்டையும் பிரிக்கும் சுவரே மனம். இடைவிடாத ஆத்தும விசாரணையால் இந்தச் சுவர் தகர்க்கப் பட்டால், அப்போது நதி சமுத்திரத்தில் கலப்பது போல் ஜீவன் பரமாத்மாவோடு கலந்துவிடுகிறது.

உன் கண்களை மூடித்தியானம் செய். கண்ணுக்குப் புலனாகாத சக்தி உட்புகும்படி உன் இருதயத்தைத் திறந்துவை. ''உன்னைக் காலியாக்கிக் கொள், நான் உன்னை நிரப்புகிறேன்'' என்று பைபிளில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. புத்திக்கு எட்டாத அபரிமிதமான உயர்ந்த சகஜஞானம் உனக்கு ஏற்படும். குழாய் திருப்பப்பட்டால் நீர் பெருகி ஓடுவது போல் ஞானத்துக்குக் குறுக்கே நிற்கும் அக்ஞானமாகிய தடைகள் நீக்கப்பட்டவுடன் தெய்வீக ஞானம் பெருகிஓடும். மின்னல்கள் போன்ற க்ஷணக் காட்சிகளில் உனக்கு தெய்வீக பரவசமும், அறிவு விளக்கமும் சகஜஞானமும் உண்டாகும். டெலிபோனில் மின்சாரத்தை மாற்றி, பேச விரும்பும் இருவர்களைச் சேர்ப்பது போலவே, நீயும் பொங்கும் எண்ணங்களையும் மனவெழுச்சிகளையும் அடக்கி உன்னை அமைதியான நிலையில் வைத்துக்கொண்டு, மனத்தை இந்திரிய விஷயங்களிலிருந்து இழுத்து அதை மூலத்துடன் இணைக்கவேண்டும்.

துவைதம் யாவும் மனதினுடையது. மனக் கற்பனையினாலேயே துவைதம் முற்றும் உண்டாகிறது. விவேகம், வைராக்கியம், சமம், தமம், சமாதானம் ஆகியவற்றை இடைவிடாமல் பயில்வதனால் எல்லாக் கற்பனைகளும் மனதுக்குள்ளேயே இழுத்துக் கொள்ளப்பட்டால், உனக்கு துவைதப் பிரபஞ்சத்தின் அனுபவம் உண்டாகாது. மனது மனதில்லாததாக ஆய்விடும். அது அறிவதற்கு ஒன்றும் இல்லாததால், அது மூலமாகிய ஆத்துமனில் அடங்கி விடுகிறது.

''என் மனம் எங்கேயோ இருந்தது. நான் பார்க்கவில்லை. என் மனம் எங்கேயோ இருந்தது. என் காதில் படவில்லை'' என்கிறார்கள். ஏனெனில், மனிதன் மனத்தினால் தான் பார்ப்பதும் கேட்பதும்.

பொருள்களின் கவர்ச்சியும் பல்வேறு பந்தங்களும் மனிதனை இவ்வுலகத்தோடு பிணைக்கின்றன. பொருள்களில் ஆசைகளைத் துறந்து தளைகளைத் தகர்ப்பதே உண்மைச் சந்நியாசமாகும். ஆசைகளினின்றும் தளைகளினின்றும் விடுபட்ட சந்நியாஸி அல்லது யோகியே எல்லையற்ற நித்தியானந்தத்தை எய்துகிறான்.

மனது ஓம் (பிரணவம்) என்னும் சொல்லில் லயித்தல் வேண்டும். எந்த யோகி அல்லது ஞானியின் மனம் ஓம் இல் லயித்திருக்கிறதோ அவனுக்கு எவ்வித பயமும் கிடையாது. அவன் வாழ்க்கையின் லட்சியத்தை அடைந்து விடுகிறான்.

தியானாக்கினி சீக்கிரத்தில் எல்லாத் தீமைகளையும் பாவங்களையும் பொசுக்கி விடுகிறது. பிறகு மெய்யறிவு உண்டாகி பூரணத்துவமும் நிந்திய சாந்தியும் அமரத்துவமும் அமைகின்றன.

இடைவிடாத நிலைத்த அப்பியாஸத்தின் மூலம் விரித்திகளை நிறுத்து. மனது மனதில்லாததாகும். நீ யோகாரூட நிலையை (பரமார்த்திக நிலை) அடைவாய். சமாதியில் மனது மெய்யறிவில் லயிக்கும் போது அதில் குடிகொண்டிருக்கும் சக்தியுள்ள ஆசைகள் உருவிலுள்ள அவித்யையின் விதைகள் சாம்பலாக எரிக்கப்படுகின்றன. எரிக்கும் தீ ஆத்ம ஞானாக்கினி (ஞானாக்கினி, யோகாக்கினி) யாகும்.

யோகி தியானத்தின் இறுதி நிலையை அடையும் போது, அவன் அஸம்ப்ரஞ்ஞாத சமாதியுள்

பிரவேசிக்கும்போது, அவன் இந்த ஜென்மத்தி லேயே ஜீவன்' முக்தனுகிருன். யோக சமாதியின் தீ எல்லா சம்ஸ்காரங்களையும் முற்றிலும் எரித்து விடுகிறது. இப்போது மறு பிறப்புக்குரிய விதைகள் இல்லை.

சித்திகள்

மனோவசியத்தில் வல்லவன் ஒருவன் தன் தாரணை சங்கல்ப சக்திமூலம் பல ஜனங்களை ஒரு சேர மயக்கிக் கயிறு வித்தையைக் காட்டுகிருன். அவன் ஒரு சிவப்புக் கயிற்றை ஆகாயத்தில் எறிந்து தான் மேலேறிப் போவதாகக் கூறி கண் இமைக்கும் நேரத்தில் மேடையினின்று மறைந்து விடுகிருன். ஆயினும், ஒரு புகைப்படம் எடுத்தால் அதில் ஒன்று மிருப்பதில்லை.

ஞானதேவர், பர்த்ருஹரி, பதஞ்சலி மகரிஷி போன்ற பண்டைநாள் யோகிகள் மனதின் மூல மாகவே தூரத்திலுள்ளவர்களுக்கு செய்தி அளிப் பதும் அவர்களிடமிருந்து செய்தி பெறுவதும் உண்டு. மனத்துக்கு மனம் செய்தி அனுப்புவது அதாவது டெலிபதியே உலகில் முதன்முதல் உண்டான கம்பி யில்லாத் தந்தியும் டெலிபோன் முறையுமாகும். இப்போதும் டெலிபதியில் நன்கு தேர்ந்த யோகிகள் இருக்கிருர்கள். எண்ணம் பயங்கர வேகத்துடன் ஆகாயத்தில் செல்கிறது. எண்ணமும் ஒரு துண்டு கல்லைப் போன்றே திடபதார்த்தம். அது வீசப்படும் மனிதனைத் தாக்கவல்லது. மனதின் சக்திகளை உணர்ந்து அவற்றை அடை. மறைந்த சக்திகள் அல்லது மர்மமான திறமைகளை மலரச் செய். கண்களை மூடிக்கொள். மனதின்மேல் பிரதேசங்களை ஆராய்ந்து பார். நீ தூரத்திலுள்ள பொருள்களைக் காணலாம். அங்குள்ள குரல்களைக் கேட்கலாம்,

தூரத்து இடங்களுக்குச் செய்திகளை அனுப்பலாம், தூரத்திலுள்ளவர்களின் நோயை நீக்கலாம், கண் இமைக்கும் நேரத்தில் தொலைவிலுள்ள இடத்துக்குச் செல்லலாம். மனதின் சக்திகளில் நம்பிக்கை வை. உனக்கு ருசி, கவனம், சங்கல்ப சக்தி, நம்பிக்கை ஆகியவை இருந்தால் நீ கட்டாயம் வெற்றி பெறு வாய். மனதுக்குமூலம் ஆத்துமன் ஆகும். ஆத்மனிட மிருந்துஅவனுடைய மாயை அல்லது மயக்கும் சக்தி மூலம் இம் மனது பிறந்தது. சர்வ வியாபி மனம் அல் லது பிரபஞ்ச மனம் தனித்த மனங்கள் அனைத்தின் சமஷ்டி. இம்மனமே ஹிரண்யகர்ப்பன், ஈஸ்வரன் அல்லது கார்யபிரம்மன். மனிதனது மனம் பிரபஞ்ச மனதின் ஒரு பகுதியே. ராஜயோகி பிரபஞ்ச மனதுடன் ஒன்றுகி எல்லா மனதுகளின் வேலை களையும் அறிகிறுன். பிரபஞ்ச மனத்தின் மூலம் யோகி சர்வஞ்ஞத்துவத்தை அடைகிறுன். அவன் பிரபஞ்ச மனத்தின் மூலம் பிரபஞ்ச உணர்வை அனுபவிக்கிறுன்.

பிரபஞ்ச மனத்தைத் தட்டி எழுப்பு. உனக்கு உயர்ந்த அதீந்திரிய அறிவு அமையும். நீ பிரபஞ்ச உணர்வை அடைவாய். உனக்கு முக்காலத்தின் அறிவு ஏற்படும். தன்மாத்திரைகளை (சூக்ஷ்ம பூதங்கள்)ப் பற்றியும் மனோநிலையைப் பற்றியும் நீ ஞானத்தை அடைவாய். உனக்கு திவ்விய திருஷ் டியும் தொலைவிலுள்ளதைக் கேட்கும் சக்தியும் உண்டாகும். மற்றவர்கள் மனத்தில் என்ன நடக் கிறதென்பதையும் உணரலாம். உனக்கு தெய்வீக ஐஸ்வர்யம் அல்லது பகவத் விபூதிகள் கிடைக்கும். இந்தப் பிரபஞ்ச மனத்தைக் கிளப்புவதற்குச் சாஸ் திரீக முறைகள் இருக்கின்றன. தூய்மை, ஏகாக்கிர மனம், வைராக்கியம், நேர்மையாக வாழ்தல், நேர்மையாக நினைத்தல், நேர்மையான நடத்தை, நேர்மையான வினை, பக்தி, உணவிலும் தூக்கத்

திலும் மிதமாயிருத்தல், ஆகார சுத்தம், உண்மையைக் கடைப்பிடித்தல், பிரம்மசர்யம், அஹிம்ஸை, தவம் ஆகியவற்றை ஒழுங்கு தவருமல் நீண்டகாலம் அனுஸரிக்க வேண்டும்.

மனதின் அற்புதங்களை நோக்கு! மனோவசிய நித்திரையை அடைந்து மூர்ச்சையில் இருக்கும் மனிதனைப் பார்த்து அவன் கூறும் கதைகளைக் கேட்டால் நமக்குப் பயமும் ஆச்சரியமும் உண்டாகும். அந்த நிலையிலுள்ளவன் தன் ஆயுளில் காணுத ஒரு மனிதனின் ஜீவிய சரித்திரத்தையும் சம்பவங்களையும் வெகு தெளிவாகக் கூறுகிருன்.

ஒரு யூத வேலைக்காரி ஒரு எப்ரேய மதாசாரியரிடம் வேலை செய்தபோது எப்ரேய செய்யுட்களைச் செவியுறுவது வழக்கம். அவள் தர்ம வைத்தியசாலையில் நோயுற்ற நிலையில் இருந்தபோது, திடீரென்று அவளுக்கு இரட்டை உருவ இலங்கம் உண்டாகி எப்ரேயச் செய்யுட்களை ஒப்பிக்கத் தொடங்கினுள். அவளுக்கு எப்ரேய மொழி தெரியாது. மதாசாரியரிடம் அவள் கேட்ட சம்ஸ்காரங்கள் அவளது சித்தத்தில் இருந்ததால், அவள் செய்யுட்களைக் கூறலானுள். எந்த சம்ஸ்காரங்களும் நஷ்டமாவதில்லை. அவை சித்தமாகிய கிராமபோன் யந்திரத்தில் உறுதியாக பதிந்து விடுகின்றன.

ஒரு மதாசார்யர் தன் பழைய உருவ இலங்கத்தை மறந்து ஒரு புதிய உருவ இலங்கத்தையும், புதிய பெயரையும், புதிய தொழிலையும் ஆறு மாதங்களுக்குக் கொள்வது வழக்கம். அவர் இரண்டாவது உருவ இலங்கத்தைத் அடைந்தபோது அவர் பழைய வீட்டை விட்டு, பழைய வாழ்க்கையை முற்றிலும் மறந்து ஆறு மாதங்கள் சென்றபின் மறுபடி சொந்த

ஊர் திரும்புவார். அப்போது தான் கொண்ட இரண்டாவது உருவ இலங்கத்தையும் அதில் தான் வாழ்ந்த ஆறு மாதங்களையும் முற்றிலும் மறப்பார்.

அத்தியாயம் 5

ஆத்துமீக சாதனம்

இருபது ஆத்மார்த்த போதனைகள்

1. அனுதினமும் அதிகாலையில் 4 மணிக்கு எழுந்திரு. இதுதான் பிரஹ்ம முகூர்த்தம் எனப் படும் காலம். இக்காலம் ஈஸ்வர தியானத்திற்கு மிகவும் அனுகூலமானது.

2. **ஆஸனங்கள் :** ஜபமும் தியானமும் செய்ய அரைமணி நேரம் கிழக்கு அல்லது வடக்குத் திக்கை நோக்கி, பத்மாஸனத்திலேனும், ஸித்தாஸனத்தி லேனும், ஸுகாஸனத்திலேனும் உட்காரவும். இந் நேரத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மூன்று மணி நேரமாக அதிகரித்துக் கொள்ளவும். பிரஹ்மசர்ய, தேகாரோக்கியத்தின் பொருட்டு சிரஸாஸனமும் சர்வாங்காஸனமும் செய். நடைமுதலிய இலேசான உடற்பயிற்சிகளை ஒழுங்காகச் செய்யவும். அதோடு, இருபது பிராணுயாமமும் செய்யவும்.

3. **ஜபம் :** உன் மனதுக்கிசைந்த அடியில் கண்டுள்ள ஏதேனும் ஒரு மந்திரத்தை தினந்தோறும் 108 முதற்கொண்டு 21,600 முறை வரையில் ஜபம் செய். மந்திரங்கள் : ஓம் நமோ நாராயணுய, ஓம்

நமசிவாய, ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய, ஓம் சரவணபவாய நம : ஸீதாராம், ஸ்ரீ ராம், ஹரிஓம், காயத்ரி.

4. **ஆகார நிபந்தனைகள்:** சுத்த ஸாத்வீக ஆகாரத்தைப் புசி. மிளகாய், புளி, வெள்ளைப்பூண்டு, வெங்காயம், புளிப்பான பண்டங்கள், எண்ணெய், கடுகு, பெருங்காயம் இவற்றை விலக்கி மிதமாக உண்ணவும். அமிதமாக உண்ணாதே. ஒவ்வொரு வருஷத்திலும் உனக்கு மிகவும் விருப்பமாயுள்ள பண்டங்களை ஒரு பக்ஷகாலம் விலக்கிவை. சாமானிய போஜனத்தை உட்கொள். பாலும் பழமும் தியானத்திற்கு அனுகூலமானவை. ஆயுள் அதிகரிக்க வேண்டுமானால் ஆகாரத்தை, ஔஷதம் போல் நினைத்துச் சாப்பிடு. போகத்திற்காக உண்பது பாபம். உப்பையும் சர்க்கரையும் ஒரு மாதகாலம் ஏற்காதே. துகையலின்றி அன்னம், பருப்பு, ரொட்டி இவைகளினாலேயே நீ ஜீவிக்கத் தக்கவனாக வேண்டும். பருப்புக்கு உப்பும், தேநீர், காபி, பால் இவற்றிற்கு சர்க்கரையும் கேட்காதே.

5. தியானத்திற்காகப் பிரத்தியேகமான அறை வேண்டும். அதை அவ்வப்போது பூட்டுப் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

6. **தர்மம் :** உன் சக்திக்கேற்றவாறு மாதந்தோறும் அல்லது தினந்தோறும் ரூபாய்க்கு 6 பைசாவாக தரும விஷயத்தில் செலவிடு.

7. **ஓதுதல் :** கீதை, இராமாயணம், பாகவதம், விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம், லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம், ஆதித்ய ஹிருதயம், உபநிஷத்துக்கள், யோகவாசிஷ்டம், பைபிள், ஜெண்ட் அவெஸ்தா,

கொரான், திரிபீடகைகள், கிரந்த்ஸாஹிப் முதலிய வற்றில் எவற்றையேனும் தினம் அரைமணி முதல் ஒருமணி வரையில் ஓது. சுத்த விசாரம் செய்.

8. வெகு ஜாக்கிரதையுடன் வீரியத்தைக் காப்பாற்றவேண்டும். வீரியமே இயங்கும் கடவுள் அல்லது தோற்றம், விபூதி. வீரியமே சர்வசக்தி. வீரியமே சர்வ ஐஸ்வரியம். வீரியமே புத்தி, மனது, உயிர் இம்மூன்றின் சாரம்.

9. சில ஸ்தோத்திரப் பாடல்களையும், சுலோகங்களையும் மனப்பாடம் செய்துகொண்டு ஜபத்திற்கோ தியானத்திற்கோ ஆசனத்தில் அமரும் போது கூறவும். இது உன் மனத்தை விரைவில் புனிதமாக்கும்.

10. சத்சங்கத்தை நாடு. தீயோரிணக்கத்தை விலக்கு. சுருட்டுப் பிடித்தல், புலாலுண்ணல், மதுபானம் முதலியவற்றை அறவே ஒழி. கெட்ட பழக்கங்கள் எவற்றையும் விருத்தி செய்துகொள்ளாதே.

11. **ஏகாதசி**யன்று உபவாஸமிரு, இன்றேல் பால் பழங்களை மட்டும் புசி.

12. **ஜபமாலை** ஒன்றைக் கழுத்திலாகிலும் சட்டைப் பையிலாகிலும் வைத்துக்கொள்ளவும். அதை இரவில் உன் தலையணைக்குக் கீழ் வைத்துக் கொள்ளவும்.

13. தினம் இரண்டு மணி நேரம் மௌனமாக இரு.

14. **வாக்சாதனம்**. உண்மையே உரை. மிதமாகவும் இனிமையாகவும் பேசு.

15. உன் தேவைகளைச் சுருக்கிக்கொள். நான்கு சட்டைகள் உனக்கிருந்தால் மூன்ருகவோ இரண்டாகவோ குறைத்துக்கொள். சந்தோஷமாயும், திருப்தியாயும் வாழ். அநாவசியமான தொந்தரவுகளை நீக்கி எளிய வாழ்க்கையும் உயர்ந்த நோக்கமுடையவனுயிரு.

16. ''அஹிம்சா பரமோ தர்ம'' ஆகவே ஒருவருக்கும் தீங்கு செய்யாதே. கோபத்தை அன்பினுலும், க்ஷமையினுலும், தயையினுலும் வென்றுவிடு.

17. ஏவலாளர்களே கதி என்று இராதே. தன் கையே தனக்குதவி என்பது எல்லாவற்றிலும் மேலான நற்குணம்.

18. படுப்பதற்கு முன் அத்தினத்தில் நீ செய்த பிழைகளைப் பற்றி யோசித்து ஆத்தும விசாரணை செய். தினசரிக் குறிப்பையும், ஆத்தும சீர்த்திருத்தப் புத்தகம் ஒன்றையும் வைத்துக்கொள். கடந்த தவறுதல்களைப் பற்றிச் சிந்திக்காதே.

19. ''காலன் ஒவ்வொரு நொடியும் உனக்காகக் காத்திருக்கிருன்'' என்பது நினைவிருக்கட்டும். ஒருபோதும் உன் கடமைகளைச் செய்யத் தவருதே. நல்லொழுக்கத்தை (சதாசாரத்தை)க் கைக்கொள். கடந்த தவறுதல்களைப் பற்றிச் சிந்திக்காதே.

20. விழித்தவுடனும், சயனிப்பதற்கு முன்னும் ஈஸ்வரனை நினை. ஈசனே கதி என்று அவனிடத்தில் உன்னை ஒப்படைத்து விடு (சரணுகதி).

ஆத்தும சாதனங்களின் சாரம் இதுதான். இது மோட்சத்துக்கு வழி காட்டும். இந்த நியமங்

கள் அல்லது ஆத்மீக விதிகள் அனைத்தும் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும். மனத்தை அது போகும் வழியே விடாதே.

தீர்மானங்கள்

ஆத்துமீக பாதை முட்கள் நிறைந்தும், செங்குத்தாயும், கரடு முரடாயும் உள்ளது. கவர்ச்சிகள் உன்னைத் தாக்கும். சில சமயங்களில் நீ பலவீனம் அடைவாய். சில சமயங்களில் எதிரிடையான இருண்ட அசுர சக்திகள் உனக்கு வீழ்ச்சியை யளிக்கும் அல்லது பின்புறம் இழுக்கும். உனது மனத்திட்பத்தைப் பலப்படுத்திப் பிரதிகூலமான போக்குகளைத் தடுக்கும் பொருட்டு, நீ திரும்பத் திரும்பப் புதிய தீர்மானங்களைச் செய்யவேண்டும். இது யோக ஏணியில் நீ ஊக்கமாகவும் விரைவாகவும் ஏறுவதற்கு உதவி செய்யும். கீழேயுள்ளவை சில தீர்மானங்களாகும். அவற்றை விடாப்பிடியாகப் பற்றிக்கொள். மனதைக் கவனமாகக் காத்துத் தினசரி ஆத்துமீகக் குறிப்பைக் கைக்கொள்.

1. இன்று நான் காலை 4 மணிக்கு எழுந்து தியானம் பயிலவேண்டும். (நான் ஒரு எச்சரிக்கும் கடிகாரத்தை வைத்துக்கொள்வேன்)

2. நான் உறுதியாக ஒரு மாதம் பிரம்மசர் யத்தை அநுசரிப்பேன்.

3. எந்தக் கஷ்டம்வரினும், இன்று நான் உண்மையே பேசுவேன்.

4. நான் இன்று கடூரமான சொற்களையாவது தூஷணையான சொற்களையாவது கூறமாட்டேன்.

5. இந்த ஞாயிற்றுக்கிழமை நான் 21,600 (200 மாலைகள்) மந்திர ஜெபம் செய்வேன்.

6. இந்த ஞாயிற்றுக்கிழமை நான் பூரண மௌனத்தைக் கைக்கொள்வேன்.

7. இந்த ஏகாதசியன்று பாலும் பழமும் மட்டுமே உட்கொள்வேன்.

8. இந்த ஞாயிற்றுக்கிழமை கீதையை முழுதும் பாராயணம் செய்வதோடு இஷ்ட மந்திரம் அல்லது குரு மந்திரத்தை 2 மணி நேரம் எழுதுவேன்.

9. இம்மாதம் என் வருமானத்தில் பத்தில் ஒரு பாகத்தைத் தர்மத்தில் செலவிடுவேன்.

10. நான் இன்று பகல் பருப்பும் ரொட்டியும் இரவில் பாலும் ஆக மூன்று வஸ்துக்களை மட்டுமே உண்பேன்.

11. இன்று நான் பாதரட்சைகளையும் கட்டிலையும் உபயோகிக்க மாட்டேன்.

12. நான் இன்று கோபம் கொள்ளமாட்டேன்.

என் தீர்மானங்களில் எதையாவது மீறினால் நான் இரவு ஆகாரத்தை விட்டுவிடுவதோடு 10 மாலை அதிகப்படி ஜபம் செய்வேன்.

இந்தத் தீர்மானங்களைக் கொள்ளும்போது, பகவான் படத்தின்முன் நின்று கைகூப்பிக்கொண்டு, அவருடைய அருளுக்கும் கருணைக்கும் உருக்கமாகப் பிரார்த்தனை செய். சந்தேகமின்றி உனக்கு அபரிமிதமான பலம் உண்டாகி இத்தீர்மானங்களை நிறைவேற்றுவாய்.

நீ உன் முயற்சியில் தவறினாலும், அதைரியமடையாதே. ஒவ்வொரு தோல்வியும் வெற்றிக்குப் படியாகும். உறுதியாயும் தீவிரமாயும் மறுபடி புதிய தீர்மானத்தைச் செய். நீ அவசியம் வெற்றியுறுவாய். ஒரு பலவீனத்தை நீ ஜெயித்தால் உனக்கு அதிக பலமும் மனத்திட்பமும் பெருகி, இன்னொரு பலவீனம் அல்லது குற்றத்தை ஜெயித்து முன்னேறக் கூடும். குழந்தை நடக்க முயன்று, எழுந்து விழுகிறது. அது மறுபடி முயற்சி செய்கிறது. கடைசியில் அது நன்றாக நடக்கிறது. அதேபோல், நீயும் ஆத்மீக பாதையில் நடக்கும் போது, விழுந்து விழுந்து எழுந்திருக்க வேண்டுவது தான். நாளாவட்டத்தில், நீ உறுதியாக ஏறி யோகக் குன்றின் உச்சிக்குச் சென்று நிர்விகல்ப சமாதியாகிய சிகரத்தை அடைதல் வேண்டும்.

உன் தீர்மானங்களை நிறைவேற்றுவதற்கு ஆண்டவன் மனவுறுதியை அருள்வானாக!

வைராக்கிய சந்தேசம்

இவ்வுலகில் ஒரு அணுவளவு இன்பமும் இல்லை. இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் யாவும் மாயீகமே. உலகத்து வஸ்துக்கள் யாவும் துன்பத்தையே விளைவிப்பவையாய் அபாயங்கள் நிறைந்தனவாய் இருக்கின்றன. இந்த வாழ்க்கை க்ஷணபங்குரமானது. இயல்பிலேயே அழியக்கூடிய இந்த வாழ்க்கையைப் போல் தீமையானது எதுவுமில்லை. ரத்தத்தாலும் மாமிசத்தாலும் ஆக்கப்பட்டு அழுகும் தன்மையுள்ள இந்த உடலில் அனுபவிக்கத்தக்க அழகு என்ன இருக்கின்றது? (மிகக் கொடிய விஷம் கூட விஷம் அல்ல. சிற்றின்ப விஷம்தான் உண்மையான விஷம்.) சாதாரண விஷம் ஒரு உடலைக் கொல்லுகிறது. சிற்றின்ப விஷமோ பல பிறப்புகளில் வரும் உடல்களைக் கொல்லுகிறது.

துன்பங்களும், துயரங்களும், நோய்களும், மரணமும் நிறைந்த இவ்வாழ்க்கை மிக இழிவானது. இப் பிரபஞ்சத்தில் ஒருகண நேரமாவது இனிமை யானதும் நன்மையானதுமான ஒரு வஸ்துவை நீ காண முடியாது. முடிசார்ந்த மன்னரும் பிடிசாம் பல் ஆகின்றனர். சக்ரவர்த்திகளும், புலவர்களும், விஞ்ஞானிகளும், பேச்சுவல்லவர்களும், அதிமேதை களும் தோன்றி மறைந்துள்ளார்கள்.

மானிட ஜென்மம் கிடைத்தற்கரியது. விலை மதிப்பற்ற ரத்தினம் போன்ற இவ்வாழ்க்கை ஆத்தும ஞானத்தை அடைவதற்கு ஏற்பட்டது. அறியாத குழந்தைகள் அச்சமயத்துக்கு இன்பத்தை அளிக்கும் இனிப்புப் பண்டங்களை திரும்பத் திரும்ப ருசி பார்ப்பதுபோல், அறிவிலிகள் மாயீகமான, அழியத்தக்க சிற்றின்பங்களில் ஆழ்ந்து, திரும்பத் திரும்ப ஜனன மரண சக்கரத்தில் பிடிக்கப்படுகிறார் கள். அதே சிற்றின்பச் செயலைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வதில் அவர்களுக்கு வெட்கமில்லை. அவர் களுடைய வாழ்க்கை எவ்வளவு துக்ககரமானது! அவர்கள் நிலை எவ்வளவு இரங்கத் தக்கது!

உனக்கு மகன் பிறந்தால், உனக்கு விவாக மானால், திடீரென்று உனக்கு அதிருஷ்டமோ அதிக சம்பளமோ கிடைத்தால் நீ பரமானந்தமடை கிறாய்; ஆனால் உன் மனைவி மரித்தாலோ, உன் பணம் பறிபோனாலோ, வேலை போய் விட்டாலோ, கடுமையான நோய்வாய்ப் பட்டாலோ, நீ பெருந் துக்கமடைகிறாய்.

நண்பா, இந்த மாய உலகத்தில் நீ காண்பது இன்பமா துன்பமா? நீயே கூறு. இந்த உலகத்தின் மாயீக இயல்பை நீ இப்போது உணர்கிறாயா? இந்த உலகமே காட்சி மாத்திரம். மனதும் புலன்

களும் உன்னை ஒவ்வொரு கணமும் ஏய்க்கின்றன. நீ துன்பத்தை இன்பமாய்க் கொண்டு விட்டாய். இப் பிரபஞ்சத்தில் ஒரு இம்மியளவு இன்பமும் கிடையாது.

நீ மரிக்கும் சமயத்தில் உன் மகனாவது, மகளாவது, நண்பனாவது, பந்துவாவது உனக்கு உதவி செய்வார்களா? இவ்வுலகில் உனக்குத் தன்னலமற்ற உண்மையான நண்பன் ஒருவனேனும் உளனா? யாவரும் சுயநல வாதிகளே. புனித அன்பு இல்லை. ஆயினும் உன் இருதயத்தில் வதியும் உனது உண்மையான அழிவற்ற நண்பனான பகவான், நீ அவனை மறந்தாலும் உன்னை ஒருபோதும் கைவிடமாட்டான். தேவ தேவனும், உயர்ந்தவற்றில் உயர்ந்தவனுமான அப்பகவானை மௌனமாகப் போற்று. அவன் உனக்கு அன்பு, அறிவு, ஆற்றல், அமைதி ஆகியவற்றை அருள்வானாக!

விவேகமின்றி மனைவி, மக்கள், வீடுவாசல், சொத்து சுதந்திரத்தில் ஒட்டிக்கொண்டு, நீ உனது முக்கியமான தெய்வீக இயல்பை அறவே மறந்து விட்டாய். இளமையில் நீ அறியாமையால் மூடுண்டிருக்கிறாய்; யௌவனத்தில் ஸ்திரீகளின் வலையில் கட்டுண்டிருக்கிறாய். விருத்தாப்பியத்தில் சம்சார பாரத்தின் கீழ் அகப்பட்டுத் தவிக்கிறாய். நண்பா! நல்வினைகளும் தெய்வ வழிபாடும் செய்வதற்கு உனக்கு நேரம் எங்கே!

சிற்றின்பம் க்ஷணபங்குரமானது, ஏமாற்றம் விளைப்பது, மாயீகமும் கற்பனையுமானது. ஒரு அணு இன்பத்துடன் துன்பமலை கலந்திருக்கிறது. அனுபவிப்பதனால் ஆசைகள் நிறைவேறா. இதற்கு நேர்மாறாக, அது ஆழ்ந்த ஆவலைத் தூண்டி மனதை அமைதியற்றதாக்குகிறது. சிற்றின்பமே ஜனன

மரணத்துக்குக் காரணம். அது அமைதிக்கும் அறிவுக்கும் விரோதி.

இந்த சுயநலப் போராட்டங்களையும் பணம் திரட்டும் உபாயங்களையும் விட்டொழி. செயல்கள் அனைத்தையும் நிஷ்காமமாகச் செய். மாமிச பிண்டங்களான இந்த மனித பொம்மைகளை ஆட்டுவிப்பவனும், இந்தக் காட்சிக்குக் காரணனும் இதற்குப் பின் இருக்கும் சூத்திர தாரியை (கடவுள்) நோக்கி நேரே செல். தினசரி ஜபமும் தியானமும் செய்து அவனில் இரண்டறக் கலப்பாய்,

இந்த மாயீக வாழ்க்கையில் பற்றுதலைக் கைவிடு. பகவானிடம் சரணம் புகு. இங்கும் இதற்கு அப்பாலும் சிற்றின்பங்களில் உதாஸீன புத்தி அல்லது நிலைத்த வைராக்கியத்தை விருத்தி செய். உனக்குக் கணக்கற்ற தந்தைமாரும், தாய் மாரும், மனைவிமாரும், மக்களும் ஏற்கனவே இருந்திருக்கிறார்கள். நீ தனியாகவே வந்தாய். தனியாகவே போகப் போகிறாய். நீ புரியும் உன் வினைகளைத்தவிர வேறெதுவும் உன்கூட வராது. பகவானை வழிபடு. அவனை அடை. எல்லாத் துன்பங்களும் முடிவுறும்.

ஏ ராமா! நித்தியானந்தமும் சாசுவதமான சந்தோஷமும் உள்ள எல்லையற்ற மோட்ச சாம் ராஜ்யத்தை அடைய நீ விரும்பவில்லையா? சாசு வதமான சாந்தியையும் அமரத்துவத்தையும் அடைய உனக்கு ஆவல் இல்லையா? துன்பமாவது துக்கமாவது, பசியாவது, தாகமாவது, பயமாவது, துயரமாவது, சந்தேகமாவது, மயக்கமாவது இல்லாததான பிரம்மத்தின் இனிய இருப்பிடத்தில் நீ வசிக்க விரும்பவில்லையா?

அப்படியானுல் வா, அன்புக்குரிய ராமா! சிற்றின்பத்தில் தோஷ திருஷ்டியாலும், ஞானிகள், சாதுக்கள், சந்நியாஸிகள் இவர்களோடு சத்சங்கம் கொள்வதாலும் உண்மையான நிலைத்த வைராக்கியத்தை வளர்த்துக்கொள். தொண்டு செய், அன்பு கொள், கொடு, பிரியமாயிரு. நல்லவனுயிரு. நன்மைசெய். ஊக்கமாக ஜபத்தையும் தியானத்தையும் செய்து இந்தப் பிறப்பிலேயே தெய்வீகப்பெற்றி அல்லது ஆத்தும ஞானத்தை (பிரம்ம ஞானத்தை) அடையப்பெறு.

பிரம்மானந்தப் பிரதேசத்தைத் திறப்பதற்குத் தக்க திறவுகோலான வைராக்கியத்தை நீங்கள் அனைவரும் அடைவீர்களாக!

கைவல்யம் அல்லது ஆத்தும ஸ்வராஜ்யத்தை நீங்கள் அனைவரும் அடைவீர்களாக! வாக்குக் கெட்டாத மகிமையும் பெருமையும் கொண்ட புனிதமான பிரம்மத்தில் நீங்கள் அனைவரும் வசிப்பீர்களாக.

புத்தியாக வாழ்

சர்மம் இன்றி, ஆடையின்றி, ஆபரணங்களின்றி, உடல் வனப்பு ஒன்றுமில்லை. ஒரு கணம் மேல் சர்மம் நீக்கப் பட்டதாகக் கற்பனை செய். காக்கைகளையும் கழுகுகளையும் துரத்துவதற்கு நீ நீண்ட கழியோடு நிற்கவேண்டிவரும். உடல் வனப்பு மேற்புறத்தது, மாயீகமானது, மறையக் கூடியது. அதுமேல் சர்மத்தோடு சரி. வெளித் தோற்றங்களைக் கண்டு மயங்காதே. அது மாயையின் ஜால வித்தையே. அழகுகளில் அழகாயும், அழியாத அழகுமான ஆத்துமாவாகிய மூலத்தைக் காண்பாய்.

உன் தலை நரைத்தால், அது மரணதேவதை யான எமராஜனின் முதல் எச்சரிக்கையாகும். நீ அவனைச் சந்திப்பதற்கு ஆயத்தமாக வேண்டியது தான். முகத்தில் சுருக்கங்களும் உடல் கூனுவதும் அந்த எச்சரிக்கையை ஞாபகம் ஊட்டும். பற்கள் விழுந்து கண்பார்வை மங்கல் அடைந்தால், நீ அவனை வரவேற்கப் பூரணமாய்த் தயாராக வேண்டியதுதான். படுக்கையில் மூன்று விக்கல்கள் அல்லது கடைசி மூச்சு. கடைசி விக்கல் கண்ட வுடன் உன் சொத்துக்கள் யாவும் உன் பிள்ளைகள் வசமாகும். ஒருவன் சேமநிதிப் புத்தகத்தைக் கைக் கொள்வான், இன்னொருவன் பணப் பெட்டியைப் பற்றுவான். மூன்றும் மகன் உன் பிராவிடண்ட் பண்டு கடிதங்களையும் இன்ஸ்யூரன்ஸ் பத்திரத்தை யும் கைப்பற்றுவான், நான்காமவன் உன் உடலி லுள்ள அணிகளைக் கழற்றுவான். இதுபோல்தான். இதுதான் பூலோக வாழ்வு. உன் ஆத்தும முன்னேற்றத்துக்கும், ஏழைகளுக்கும் மகாத்துமாக் களுக்கும் தொண்டு செய்வதற்கும், உன் பணத் தைச் செலவிடுவது மேலல்லவா? நண்பர்காள்! பக்தி, தியானம், தூய்மை, தொண்டு, ஜபம், பிரார்த்தனை, விசாரணை ஆகியவற்றின் மூலம் அமரத்துவத்தை அடைய முயலுங்கள். எல்லாத் துன்பங்களும் துயரங்களும் முடிவடையும்.

அமுதத்தின் புதல்வர்களே! இந்த உலக வாழ்க்கை போதும். இந்தப் பூலோகத்தில் இந்த ஆசாபாச வாழ்வு போதுமானது. உன் வாழ்க்கை சக்தி முழுவதையும் நேரத்தையும், பொருட் செல் வம், அதிகாரம், பெயர் புகழ் இவற்றை அடை வதில் செலவிட்டு விட்டாய். உன் முயற்சிகள் யாவும் வீணாய் விட்டன. உன்னுடைய சம்பத்துக் கள் யாவும் குறைவு படாததாகிய உயர்ந்த ஆத்தும சம்பத்துடன் ஒப்பிடும்போது துச்சம். இந்த

ஆத்தும சம்பத்தை அடை. சுயநலமான இந்த வீண் போராட்டத்தை விட்டொழி. நீ நீண்ட காலமாக இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் ஆர்வம் மிகுந்த கண்களோடு உலாவியிருக்கிருய். இந்தக் காம நோக்கைவிடு. தியானம் செய், இப்போது உள்நோக்கு கொண்டு அற்புதமான ஆத்துமாவைக் கண்டு கைவல்யம்பெறு.

ஆத்மன் அல்லது பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மாவே புதைந்துள்ள பொக்கிஷம். அது கணக்கிட முடியாத மதிப்புள்ள முத்து, அது ரத்னங்களுக்குள் ரத்னம். அது அழியாத, குறையாத, சிறந்த செல்வம். அதை எந்தக் கொள்ளைக்காரனும் கொள்ள முடியாது. அது மனிதனுக்கு இஷ்டமானதை ஈயும் சிந்தாமணிகளில் சிந்தாமணி.

பிரம்மம், பேச்சு, காலம், காரணம் ஆகியவற்றுக்கு அப்பாற்பட்டது. அது வரம்பற்றது. அது பரம சாந்தமாய் சமமான ஒளியோடு யாவற்றின் மீதும் பிரகாசிக்கிறது. அது ஒரு குறிப்பிட்டவஸ்துவாக இருக்க முடியாது. அது சைதன்யம் அல்லது புனித உணர்வு. அது வஸ்து. அது சத் சித் ஆனந்தம்.

பிரம்மம் அல்லது ஆத்மனின் இயல்பை இவ்வாறு அறிந்து விடுதலை அல்லது பூரணத்துவத்தைப் பெறு. உன்னை உடலற்றவனுக எண்ணிக்கொள். உனது சர்வ வியாபியான ஆத்துமாவின் சிறந்த சாந்தியுடனும் நித்திய ஆனந்தத்துடனும் உன்னை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்.

உங்களிடமுள்ளதை எல்லோருடனும் பகிர்ந்து கொண்டு, பகவந் நாமத்தைப் பாடிக்கொண்டு, அவனிலேயே ஆனந்தமுற்று, பரமாத்மாவில்

உங்கள் மனத்தை லயிக்கச் செய்து கொண்டு, நீங்கள் அனைவரும் தெய்வீக வாழ்க்கையை வாழ்வீர்களாக !

பிரம்மசர்ய சந்தேசம்

மனம், வாக்கு, காயம் தூய்மையாக இருப்பது பிரம்மசர்யம். பிரம்மசர்யத்தில் ஜனன இந்திரியம் மட்டுமின்றி மற்ற இந்திரியங்களின் அடக்கமும் சேரும். விசாலமான நோக்கத்தில் இதுவே பிரம்ம சர்யத்தின் இலக்கணம். உடலைப்பற்றியது, உள்ளத் தைப் பற்றியது ஆக பிரம்மசர்யம் இரு வகைப் படும். உடலைப் பற்றியது உடலை அடக்குவது, உள்ளத்தைப் பற்றியதாவது கெட்ட எண்ணங்களை அடக்குவது. மானஸீக பிரம்மசர்யத்தில் காமக் கருத்துக் கூட ஒருபோதும் மனத்தில் புகாது. விழிப்பு நிலையில் மட்டுமன்றி கனவு நிலையிலும் சம்போக எண்ணங்கள் இன்றியிருத்தலே சரியான பிரம்மசர்யம்.

உன் வாழ்வுக்கு ஆதாரமான, வீர்யம் அல்லது முக்கிய சக்தி உனக்குப் பெரிய பொக்கிஷமாகும். அது ரத்தத்தின் முக்கிய சத்து. பிரம்மசர்யம் உண்மையாகவே விலையற்ற ஆபரணம். அது நோய்கள், தளர்வு, சாவு இவற்றை அழிக்கும் பல முள்ள மருந்து அல்லது அமுதம். இந்த ஆத்துமா உண்மையில் பிரம்மசர்யத்தில் குடிகொண்டிருக் கிறது.

வாழ்க்கை, எண்ணம், அறிவு, புத்தி ஆகிய வற்றின் சாரமே வீர்யம். வீர்யம் ஒரு முறை இழக் கப்பட்டால், உன் ஆயுட்காலத்தில் எவ்வளவு வாதுமைக் கொட்டை, பலமூட்டும் மருந்துகள், பால், பாலேடு, மகரத்துவஜம் முதலியவற்றை

உட்கொண்டாலும் திரும்பிப்பெற முடியாது. இந்த விந்து, கவனமாகக் காக்கப்பட்டால், சொர்க்க சுகம் அல்லது தெய்வீக ஞானத்தையும், வாழ்க்கையின் எல்லாவிதமான அருஞ்செயல்களை யும் அடைவதற்கு அநுகூலமாகும். பிரம்மசர்யத் தினலேயே, பண்டைய ரிஷிகள் மரணத்தைவென்று அழிவற்ற ஆனந்த நிலையை அடைந்தார்கள்.

பிரம்மசர்யமின்றி உனக்கு ஆரோக்கியமாவது ஆத்துமீக வாழ்வாவது அமையாது. வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு துறையிலும் வெற்றியடைவதற்கு பிரம்மசர்யமே முக்கியம். பிரம்மசர்யம் இவ்வுல குக்கு அப்பால் உள்ள ஆனந்தத்துக்கும் தலைவாயில், அது மோட்ச (கைவல்யம்) வாசலைத் திறக்கிறது. சித்திகளும் ரித்திகளும் (மனேசக்திகள்) பிரம்ம சாரியின் கீழ் கிடக்கின்றன. பிரம்மசாரியின் சிறப்பையும் பெருமையையும் யாரே கூறவல்லார்! பிரம்மசர்யம் அல்லது நிர்மலமான சீலம் சிறந்த சர்வரோக நிவாரணி. பிரம்மசர்யம் காப்பவனுல் இவ்வுலகில் அடைய முடியாதது எதுவுமில்லை. அவன் இந்த உலக முழுதையும் இயக்க இயலும்.

சிற்றின்ப வாழ்வு ஆயுள், ஒளி, பலம், உயிர் சக்தி, ஞாபகம், செல்வம், கீர்த்தி, புனிதத் தன்மை, பகவத்பக்தி ஆகிய அனைத்தையும் அழிக் கிறது. தேகத்தினின்று உயிர் சக்தியை வெளி விடுவதால் மரணம் நெருங்குகிறது. அதைக் காப் பதனுல் ஆயுள் காக்கப்பட்டு நீடிக்கிறது. வீர்யத்தை அதிகமாக இழந்து விட்டவர்கள் முன்கோபக்காரர் களாயும் சோம்பேறிகளாயும் ஆகிருர்கள். அவர் கள் எந்த வியாதிக்கும் எளிதில் இரையாகிருர்கள். அவர்கள் அகால மரணத்துக்கு ஆளாகிருர்கள்.

பிரிய நண்பர்களே, பிரம்மசர்யத்தின் முக்கியத்தையும் பெருமையையும் உணர்ந்தீர்களா? பிரம்மசர்யத்தின் உண்மையான அர்த்தத்தை அறிந்தீர்களா? பல்வேறு வழிகள் மூலம் அடையப்பெறும் இந்த மதிப்பற்ற சக்தி தினந்தோறும் வீணுக்கப்பட்டால் நீங்கள் எப்படி பலமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கவேண்டுமென்று எதிர்பார்க்க முடியும்?

இக் காலத்தில் நாம் என்ன காண்கிருேம்? ஆண்களும், பெண்களும், சிறுவரும், சிறுமியரும் அசுத்த எண்ணங்கள், காமக் கிளர்ச்சிகள், அற்ப சிற்றின்பங்கள் ஆகிய பெருங் கடலில் மூழ்கியுள்ளார்கள். இது பெரிதும் பரிதபிக்கத்தக்கது. பல கலாசாலை மாணவர்கள் என்னிடம் நேரில் வந்து தாங்கள் இயற்கைக்கு மாருன முறைகளில் விந்துவை இழந்ததனுல் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட மனச் சோர்வையும் வியாகூலத்தையும் கூறியிருக்கிருர்கள். பிரம்மசர்யம் அநுசரிக்காததால் அல்லது விந்து சக்தியை இழந்ததனுல் மக்கள் உடலும் உள்ளமும் ஒழுக்கமும் மெலிந்து விடுகின்றன. அப்படிப்பட்டவர்கள் அற்பவிஷயங்களுக்குக்கூட எளிதில் கோபங் கொள்கிருர்கள். அவர்கள் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகி அகால மரண மடைகிருர்கள். பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் பேராசிரியர்களும் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தக்க காலத்தில் பிரம்மசர்யத்தைப் போதித்து வழிகாட்டி அவர்களைப் பாதுகாக்கும்படிக் கேட்பது எனது பிரார்த்தனையாகும். அவர்கள் மூலம் நாடு காக்கப்படுகிறது. இளைஞர்களே நாட்டின் எதிர்காலத்துக்கு நம்பிக்கை. அவர்கள் ஊக்க மூட்டப்பட்டால் நாடு முழுவதற்கும் ஊக்கமும் உன்னதமும் உண்டாகும்.

பல்வேறு வகையான ஆசையைத் தூண்டும் வஸ்துக்கள் இருந்தாலும் ஒருவன் பிரம்மசர்யத்தை அப்பியஸிப்பது முற்றிலும் சாத்தியமே. ஒழுங்கான வாழ்க்கை, மத நூல்களைப் படித்தல், சத்சங்கம், ஜபம், தியானம், சாத்வீக உணவு, தினசரி ஆராய்ச்சி, சதாசாரப்பழக்கம், மூன்று வகைத் தவங்கள் மற்றும் இவ்வாறான ஆத்மீக ஒழுங்கு முறை, பிரம்மசர்யத்தைக் காப்பதில் பெரிதும் துணை புரிகின்றன.

பிரம்மசர்யத்தைக் கைக்கொள்வதால் மேனாட்டு மனோதத்துவ சாஸ்திரிகள் தவறுதலாகக் கூறுவதுபோல் யாதொரு ஆபத்தோ நோயோ தீய நிலையோ ஏற்படா. அவர்களுக்கு இந்த விஷயத்தில் அனுபவ அறிவு இல்லை. நிறைவேறாத சம்போக சக்தி பலவகையான கோளாறுகளை உண்டு பண்ணுகிறதாக அவர்கள் தவறாகக் கற்பனை செய்துள்ளார்கள்.

கிரகஸ்தர்கள்கூட சம்போகத்தில் மிதமாயும், மிருக இச்சை இல்லாமலும், வம்சத்தை வளர்ப் பதற்கு மட்டும் சந்ததியை விரும்புபவர்களாயும் இருப்பார்களானால், அவர்களும் பிரம்மசாரிகளே. இதுவும் பிரம்மசர்ய விரதம் ஆகும். புதல்வனோ புதல்வியோ பிறந்து விட்டால், மனைவி மாதாவாகி விடுகிறாள்.

அசப்பியமான படங்களைப் பார்க்காதே. இழி வான சொற்களைப் பேசாதே. காமத்தைத் தூண்டி மனதில் இழிவான உணர்ச்சிகளை உண்டுபண்ணும் நவீனக் கதைகளைப் படிக்காதே. கெட்ட சகவாசத் தைத் தவிர். படக் காட்சிகளுக்குப் போகாதே. வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, விறுவிறுப்பான கறிகள், துவையல்கள் இவற்றை விலக்கு. உடலுக்கு

நலம் விளைவிக்கும் இனிய சாத்வீக உணவை உட்கொள். உயர்ந்த எண்ணங்கள், ஜபம், கீர்த்தனம், ஆத்தும விசாரம், பிராணாயாமம் (சுவாச பந்தம்), சிரஸாஸனம், ஸர்வாங்காஸனம், கீதை, உபநிஷத்துகள் முதலிய தர்ம கிரந்தங்களை ஓதுதல் ஆகியவற்றால் சம்போக சக்தியை ஆத்தும சக்தி (ஓஜஸ்) யாக்கு. மகாத்துமாக்கள், யோகிகள், சாதுக்கள் இவர்களோடு சத்சங்கம்கொள். நீ பிரம்மசர்யத்தில் நிலையுறுவாய்; சம்போக சக்தி தூய்மையாகி ஓஜஸ் சக்தியாகும்.

பிரம்மசர்யம் போற்றி! பூதேவர்களான பிரம்மசாரிகள் போற்றி! நீங்கள் அனைவரும் உலகில் உள்ளபோதே சிறந்த தெய்வீக வாழ்க்கையாகிய பிரம்மசர்ய வாழ்க்கையைக் கைக்கொண்டு அமரத்துவத்தை அடைவீர்களாக!

உபதேசாமிருதம்

தபஸ்சர்யத்தின் பேரில் பழிபோட்டு உன் தேக நலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளாதே. சங்கரரின் ''வைராக்கிய திண்டிமா''வை உணர்ச்சியோடு பாடுதல், பர்த்ருஹரியின் ''வைரார்க்கிய சதகத்தை''யும் யோக வாசிஷ்டத்தில் ''வைராக்கியப் பிரகரணம்'', வைராக்கியத்தை வற்புறுத்தும் கீதை சுலோகங்கள் ஆகியவற்றையும் படித்தல், சிற்றின்ப வாழ்க்கையிலுள்ள தீமைகளைக் காணுதல் ஆகியவை நிச்சயமாக உன் வைராக்கியத்தைத் தீவிரமாக்கும்.

படிப்படியாகவே ஆத்துமீக வளர்ச்சி உண்டாகும். இரண்டு மூன்று மாதங்களிலேயே யோக சித்திகளை அடையவேண்டும் அல்லது நிர்விகல்ப சமாதியை அடையவேண்டும் என்று ஆத்திரப்பட

லாகாது. யோக ஏணியில் படிப்படியாகத்தான் ஏற வேண்டும். ஆத்மீக நெறியில் கிரமமாகத்தான் முன்னேறலாம்.

இவ்வுலகம் உனக்குச் சிறந்த குரு. இவ்வுலகத்தினின்று நீ இன்னும் பல பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. நிஷ்காம கர்ம யோகத்தின் நோக்கத்துடன் சுயநலமற்ற சேவை செய்யப்பட்டால் உலகத்தில் உள்ள கடமைகள் பந்தங்கள் ஆகா. நீ உலகத்தைத் துறந்து உன் இழந்த தெய்வீகத்தைத் திரும்பப் பெறுவதற்கு இமாலயக் குகைகளில் அடைக்கலம் புகவேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. அகங்காரத்தையும் ஆசைகளையும் துறப்பதே துறவின் ரகசியம். உலகத்தில் வாழ்ந்தாலும் உலகத்தில் உள்ளத்தைச் செலுத்தாதே. இவ்வுலகின் ஆசாபாசங்களின் இடையில் இருந்துகொண்டே, பூரணத்துவத்தை அடைபவனே உண்மை வீரன்.

சிஷ்யனுக்கு, குரு கிருபை அவசியம். இதற்கு மாணவன் சோம்பேறியாய் உட்கார்ந்தபடி, குரு தன்னை நேராக சமாதியில் தள்ளிவிடும் அற்புதத்தைச் செய்வார் என்று எதிர்பார்ப்பது என்பது அர்த்தமல்ல. சிஷ்யன் பொருட்டு, குரு சாதனம் அல்லது ஆத்துமீக அப்பியாஸத்தைச் செய்தல் முடியாது. அவர் சாதகனுக்கு வழிகாட்டி, ஐயங்களைப் போக்கி, கண்ணிகளையும் படுகுழிகளையும் இடையூறுகளையும் நீக்கி வழியைச் செப்பனிட்டு ஒளியை வீசுவார். சிஷ்யன் தானே ஆத்துமீகப் பாதையில் ஒவ்வொரு அடியையும் எடுத்துவைக்க வேண்டும். அவன் தானுகவே யோக ஏணியில் ஒவ்வொரு படியிலும் காலை ஊன்றிவைத்து ஏற வேண்டும்.

விஷயங்களை உள்ளபடி உணர்ந்து கொள். மயக்கமடையாதே. உணர்ச்சிப் பெருக்கைப் பக்தி என்றும், சங்கீர்த்தனம் செய்யுங்கால் மேலே பலமாக எழும்பிக் குதிப்பதைப் பக்திப்பரவசம் என்றும், அதிகமாகக் குதித்தால் களைத்து விழுந்து மூர்ச்சையடைவதை பாவ சமாதி என்றும், ரஜோ குணத்தினால் அமைதியற்று காரியங்களில் புகுவதைத் தெய்வீக சேவைகள் என்றும் கர்மயோக மென்றும், தாமஸ குணமுள்ளவனை சாத்வீக குணமுள்ளவன் என்றும், கீல் வாதத்தால் முதுகில் வாயு அசைவதை குண்டலியின் எழுச்சியென்றும், ஆலஸ்யத்தையும் அயர்ந்த நித்திரையையும் சமாதி நிலை என்றும், மனோராஜ்யம் அல்லது மனக் கோட்டை கட்டுதலை தியானமென்றும், நிர்வாண மாய் நிற்பதை ஜீவன் முக்தி நிலையென்றும் தவறாகக் கொள்ளப்படுகின்றன.

பிரபஞ்சத்தின் நியதிகளை அறிந்துகொள். உலகத்தில் சாதுர்யமாக நடந்துகொள். இயற்கை யின் இரகசியங்களை அறிந்துகொள். மனதை அடக்குவதற்குச் சிறந்த முறைகளை அறிய முயற்சி செய். மனதை அடக்கு. மனதை அடக்குவது, உண்மையில் இயற்கையையும் உலகத்தையும் அடக்குவது ஆகும். மனதை அடக்கினால் நீ பிரம் மத்தின் மூலத்தை அடைந்து ''நான் சர்வ வியாபி யான சத் சித் ஆனந்த ஆத்மன்'' என்று அறிந்து கொள்ளக்கூடும்.

நல்லது கெட்டதைப் பகுத்துணர்ந்து அறிவாளி யாகு. ஏ சுசீலா! ஆந்திரீக யுத்தத்தை மறுபடி மறுபடி, நடத்தி வெற்றி பெறு.

நீங்கள் அனைவரும் ஊக்கமுள்ள யோகிகளாகி உலகத்தின் நாலா திக்குகளிலும் சந்தோஷத்தையும் சாந்தியையும் நிலவ வைப்பீர்களாக.

ஆசரணைக்குரிய ஆத்துமீக போதனைகள்

நீ தெய்வீகமானவன். அதற்கேற்ப நட. உன் தெய்வீக இயல்பை உணர்ந்துகொள். உனக்குத் துன்பங்களும், தொல்லைகளும், இடுக்கண்களும், நோய்களும் வரும்போது முணுமுணுக்காதே. ஒவ்வொரு துன்பமும் உனக்கு மனத்திட்பத்தையும் சகிக்கும் தன்மையும் வளர்த்துப் பலமடைவதற்கு ஒரு வாய்ப்பு ஆகும். துன்பங்களை ஒவ்வொன்றாகத் தோற்கடி. இது ஒரு புதிய வாழ்க்கை அதாவது வியாபகம், பெருமை, தெய்வீக தேஜஸ் உள்ள வாழ்க்கையின் தொடக்கம் ஆகும். உயரத் தாவி எழு. வளர்ந்து விஸ்தரி. உன்னுள் உறங்கும் ஆண்மை, பொறுமை, தைரியம் முதலிய தெய்வீக சம்பத்துகளை அமைத்துக்கொள். ஆத்துமீக பாதையில் நடந்து ''நான் அமர ஆத்துமா'' என்று அறியப்பெறு.

உனக்குப் பிரியமான நெருங்கின உறவினர்கள் இறந்தாலும் அழுது அரற்றாதே. இந்த உலகத்தின் அற்புத நாடகத்தில் ஜனன மரணங்கள் இரு மாயக் காட்சிகள். அவைகள் யாவும் மாயையின் மந்திர ஜாலம். உண்மையில் யாரும் வருவதுமில்லை யாரும் போவதுமில்லை. ஆத்துமன் மட்டுமே உள்ளது. ஆத்துமனே பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மா.

எப்போதும் நம்பிக்கையுடனிரு. வாழ்க்கையில் உள்ள இக்கட்டுகள், இடுக்கண்கள், தொல்லைகள் அனைத்தையும் புன்னகையோடு எதிர்த்து நில். ''இதுவும் சென்றுவிடும்'' என்ற சூத்திரத்தைச் சந்ததமும் சொல்லிக்கொள். நீ எப்போதும் துன்பத்தையும் துயரத்தையும் கடந்து நிற்பாய்.

வருத்தம் மாறுவேடத்தில் உள்ள வரப்பிர சாதமே. அது கண்ணைத் திறக்கும். அது உனது மௌனமான குரு. துன்பம் உன் மனதைக் கடவுள் பால் திருப்பும். தீவிரமுள்ள சாதகன் ஆனந்த சமாதியை (அதிப்பிரக்ஞை நிலை) அடைவதற்குமுன் பல பழைய கர்மாக்கள் சீக்கிரம் அனுபவித்துத் தீரவேண்டியவைகளாயிருக்கின்றன. ஆகவே தீவிர சாதகனுக்குத்தான் துன்பங்கள் அதிகமாகவரும். ஆத்மீகப் போர்வீரனாகி, எண்ணங்களையும் ரகசிய மான சுகபோக ஆசைகளின் சூக்ஷ்ம ரூபங்களையும் வெட்டியெறி. உன் எதிர்காலம் மகிமையும் மேன்மையும் பொருந்தி இருக்கும்.

இக்கட்டுகளை ஒவ்வொன்றாக வெற்றிகொள். உறுதியாக நில். அழிவற்ற சத் சித் ஆனந்த ஆத்மா வில் உன்னை வேரூன்றிக்கொள். பெருந்தன்மையும் சாந்தியும் சமநிலையும் உள்ள மனோ நிலையை வளரச் செய். ''ஆனந்தோஹம், ஆனந்தோஹம்—நான் ஆனந்தமயம்—நான் ஆனந்தமயம்'' என்று பாடு.

இலட்சியத்தையும் இலக்கையும் அடையப் போராடுவதே வாழ்க்கை. வெற்றியே வாழ்வு. தொடர்ச்சியான விழிப்புகளே வாழ்க்கை. உன் மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் அடக்கு. இவை களே உன் உண்மைப் பகைவர்கள். ஆயுள் முழுதும் பிரதிக்கினைகளைக் கொள். உன் உள் இயல்பையும் வெளி இயல்பையும் வெற்றிகொள். ஜபம் தியானத்தின் மூலம் எதிரிடையான இருண்ட தீய சக்திகளை எதிர்த்துப் போராடு. யோகத்தின் உயர்ந்த உத்தேசத்தை அடையும் தீர்மானத்தில் நீ உறுதியாயிருந்தால், ஆத்துமீக வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை அடைவதற்கு உனக்கு உறுதியான தீர்மானமிருந்தால், நீ தாற்காலிக வீழ்ச்சியடைந் தாலும்கூட மறுபடி எழுந்து முன்னேறிச் செல்

வாய். உன்னுள்ளேயிருக்கும் தெய்வீகத்தை உணர்ந்துகொள். உன்னைப் பூரணமாகத் திறந்து கொண்டு தெய்வீக சக்தியைப் பெறு. தெய்வீகப் பெற்றியை அடைவதற்குத் தீவிர ஆவலையும் உலக போகங்களில் கடுமையான வைராக்கியத்தையும் பெருக்கு. உலக ஆசைகள் அனைத்தையும் அகற்று. உயர்ந்த ஆத்துமஞானப் பிரதேசங்களில் எப்போதும் வட்டமிடு. ஏ ராமா! உன்னுடைய ஆண்மையையும், மனோ தைரியத்தையும், ஆத்தும பலத்தையும் காண்பி.

ஆத்துமீக வாழ்வு வெட்டிப் பேச்சல்ல. அது உணர்ச்சியைத் தூண்டுவதல்ல. அது உள்ளபடி ஆத்துமாவில் உறைவதே. அது அனைத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட கலப்பற்ற ஆனந்தத்தின் அனுபவம்.

நீங்கள் அனைவரும் அழிவற்றவர்களாய் நித்திய மான ஆனந்தத்தின் தெய்வீக அமுதத்தை அருந்து வீர்களாக.

பகவானில் வாசம் செய்

அமர ஆத்துமாவே,

பானையை அல்லது மேசையைச் செய்கிறவன் ஒருவன் உண்டு. அப்படியே இந்த அற்புத உலகத் தைப் படைத்தவனும் ஒருவன் இருக்கவேண்டும். அதைப் படைத்தவனே பகவான்.

இந்த உலக யந்திரத்தின் பின்னால் நிற்கும் சூத்திரதாரன் பகவான். அவன் உன் இருதயத்தி லுள்ள அந்தர்யாமி. அவன் எல்லாக் கர்மங்களையும் மேற்பார்ப்பவன் (கர்மாத்யக்ஷன்) அவன் உன் கர்மாக்களுக்குப் பலனளிப்பவன். அவன் நாமத்

தைப் பாடி, அவன் மந்திரத்தை ஜபித்து, உன் கர்மாக்களின் பலனை அவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்து அவனிலேயே வாசம் செய்.

பகவான் ஒவ்வொரு பிராணியுள்ளும் உறை கிருன். எல்லா வஸ்துக்களிலும், எல்லாத் தோற் றங்களிலும் அவனைக் காண்பாயாக. அவன் மூச்சி லும், குரலிலும், கண்களிலும் இருக்கிருன். அவன் உன் உயிருக்குயிர், ஆத்துமாவுக்கு ஆத்மா. ஹிந்து என்றும், முஸல்மான் என்றும், பிராடஸ்டண்ட், கத்தோலிக், சைவன், வைஷ்ணவன் என்றும் பேத புத்தி வைக்காதே.

உன்னுள் பகவான் மறைந்திருக்கிருன். உன் னுள் அழிவற்ற ஆத்துமா இருக்கிறது. உன்னுள் எடுக்கக் குறையாத ஆத்துமீகப் பொக்கிஷம் இருக் கிறது. உன்னுள் இன்ப ஊற்று உளது. உன்னுள் ஆனந்த சாகரம் உளது. அழிவுள்ள இந்திரிய விஷயங்களில் நீ வீணுகத் தேடிய இன்பத்தை உன்னுள் தேடிப்பார்: உன் ஆத்துமாவிலேயே அமைதியாக ஒய்வுற்று அமரத்துவமாகிய அமு தத்தை அருந்து.

உன் ஆயுளைக் கடவுளிடம் இன்ஸ்யூர் செய். அவனை மட்டுமே நம்பியிரு. மற்ற இன்ஸ்யூரன்ஸ் சங்கங்கள் தவறலாம். ஆனுல், இந்த தெய்வீகச் சங்கம் ஒருபோதும் தவருது. இந்த தெய்வீகச் சங்கத்துக்கு நீ யாதொரு கட்டணமும் கட்ட வேண்டாம். நீ அவனிடம் பக்தி செய்து உன் இருதயத்தை மட்டும் அளித்தால் போதும்.

சத்தியமே விதை. பிரம்மசர்யம் வேர். தியானமே மழை. சாந்தியே புஷ்பம்: மோட்சமே கனி. ஆகவே, உண்மை பேசு. பிரம்மசர்யத்தையும்

தியானத்தையும் அப்பியாஸம் செய். சாந்தியைப் பெருக்கு. நீ நிச்சயமாகக் கைவல்ய மோட்சத்தை அதாவது ஜனன மரண பந்த நிவர்த்தியை அடைந்து, நித்தியானந்தத்தையும், பரமசாந்தியை யும் அழியாத ஆனந்தத்தையும், அமரத்துவத் தையும் அனுபவிப்பாய்.

யாவற்றையும் அவனிடம் அர்ப்பணித்து விடு. உன் அகங்காரத்தை அவனடிகளில் வைத்துக் கவலையற்றிரு. அவன் உன் முழுப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்வான். அவனுக்கிஷ்டமான வழியில் உன்னை உருவாக்கட்டும். அவனிச்சைப்படியே செய்யட்டும். அவன் எல்லாக் குறைகளையும் பல வீனங்களையும் போக்குவான். அவன் இந்த தேக மாகிய குழலில் அழகாக ஊதுவான். பகவானின் குழலின் அற்புத சங்கீதத்தை—ஆத்துமாவின் மர்ம மான சங்கீதத்தைக் காதில் கேட்டு ஆனந்தமுறு.

சாந்தி ஒரு தெய்வீகமான குணம். அது ஆத்து மாவின் குணம். அது பேராசைக்காரர்களிடம் தங்காது. அது தூய இருதயத்தை நிரப்புகிறது. அது ஞானிகளுக்கும் யோகிகளுக்கும் இனிய துணை. அது காமிகளைக் கைவிடும். அது சுயநலக்காரரிட மிருந்து ஓடிவிடும். அது பரமஹம்ஸர்களுக்குப் பூஷணம்.

''நீ எவ்வாறு எண்ணுகிறாயோ, அவ்வாறே ஆகிறாய்''. இது மாற்றமுடியாத மனோதத்துவ நியதி. உன் எண்ணங்களே உன் வாழ்க்கையை அமைக்கின்றன. உன் எண்ணங்களை நீ தேர்ந் தெடுக்கலாம். உன் எண்ணும் பாங்கை நீயே நிச்ச யித்துக் கொள். உன் இஷ்டம்போல் உன் வாழ்க் கையை நீ அமைத்துக்கொள்ளலாம். நீ கெட்ட எண்ணங்களைக் கொண்டால், துன்பகரமான வாழ்க்

கையை அடைவாய். நீ உயர்ந்த எண்ணங்களைக் கொண்டால், தெய்வத்துவத்தை அடைவாய்.

நீங்கள் அனைவரும் நல்வாழ்வு அடைவீர்களாக! ஹரி நாமத்தைப் பாடிக் கொண்டும், எளியவர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் ஆத்ம பாவத்தோடு தொண்டு செய்து கொண்டும், உங்களிடம் இருப்பதைப் பிறருடன் பகிர்ந்துகொண்டும், மௌனமான நிஷ்டை மூலம் மனத்தைப் பகவானிடம் செலுத்திக் கொண்டும், தெய்வீக வாழ்க்கையை நடத்துவீர்களாக.

விஸ்வப் பிரேமை

இவ்வுலகில் ஒரே சார வஸ்து பிரேமை அல்லது அன்பே. அது நித்தியமாய், எல்லையற்றதாய், அழிவற்றதாயிருக்கிறது. உடலின் அன்பு காமம் அல்லது மோஹம் அல்லது மடமையாகும். விஸ்வப் பிரேமை தெய்வீக அன்பு. கடவுளே அன்பு, அன்பே கடவுள். சுயநலம், பேராசை, அகங்காரம், தற்பெருமை, செருக்கு, வெறுப்பு ஆகியவை இருதயத்தைச் சுருக்கி விஸ்வப் பிரேமையை வளரவொட்டாமல் தடுக்கின்றன.

சுயநலமற்ற சேவை, சத்சங்கம் (மகாத்மாக்களின் கூட்டுறவு), பிரார்த்தனை, குரு மந்திர ஜபம் முதலியவற்றின் மூலம் சிறிது சிறிதாக விஸ்வப் பிரேமையை வளரச் செய். ஆரம்பத்தில் சுயநலத்தால் இருதயம் சுருங்கியிருக்கும்போது, மனிதன் தன் மனைவி, மக்கள், சில நண்பர்கள், உறவினர்கள் இவர்களிடம் மட்டும் அன்பு செலுத்துகிறான். அவன் விரியுங்கால், தன் சொந்த மாவட்டத்து மக்களையும், பிறகு மண்டல மக்களையும் நேசிக்கத் தொடங்குகிறான். பிறகு அவன் தன் தாய்நாட்டின்

மீதும் நாட்டு மக்கள் மீதும் அன்பு கொள்கிறான். கடைசியில் அவன் பல்வேறு நாட்டு மக்களின் மீதும் அன்பு கொள்கிறான். அவன் விஸ்வப் பிரேமையை அடைகிறான். வரம்புகள் அனைத்தும் தகர்ந்து விடுகின்றன. இருதயம் வரம்பின்றி விரிகிறது.

விஸ்வப் பிரேமையைப் பற்றிப் பேசுவது எளிது. ஆனால் அதை உள்ளபடி நடைமுறைக்குக் கொண்டுவர விரும்பினால், அது மிகவும் கடினமாகிறது. எல்லா விதமான அற்ப புத்தியும் குறுக்கே நிற்கின்றன. நீ முன்பு தவறான வாழ்க்கை முறையினால் உண்டுபண்ணிக் கொண்ட பழைய தவறான சம்ஸ்காரங்கள், பெருந்தடைகளாக நிற்கின்றன. இரும்புத் தீர்மானம், பலமுள்ள சங்கல்ப சக்தி, பொறுமை, விடாமுயற்சி, விசாரம் ஆகியவற்றின் மூலம், நீ எல்லாத் தடைகளையும் மிக எளிதாக மேற்கொள்ளக் கூடும். அன்புக்குரிய நண்பர்களே! நீங்கள் உண்மையாக முயன்றால் பகவத் கிருபை உங்களுக்கு உண்டாகும்.

விஸ்வப் பிரேமை அத்வைத ஐக்கியத்தில் அல்லது ஞானிகள் மகான்களின் உபநிஷத உணர்வில் முடிவடைகிறது. தூய அன்பு யாவற்றையும் சமமாக்கக் கூடியது. அது சமத்துவத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. ஹபீஸ், கபீர், மீரா, கௌரங்கர், துகாராம், ராமதாஸ் முதலிய யாவரும் இந்த விஸ்வப் பிரேமையை ருசி கண்டிருக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் அடைந்ததை நீயும் அடையக்கூடும்.

உலக முழுதும் உன்னுடைய உடல், உன் சொந்த வீடு என்று உணர்ச்சி கொள். மனிதனை மனிதனின்று பிரிக்கும் சகல தடைகளையும் அழி. ஆதிக்கிய மனப்பான்மை, அறியாமை அல்லது

பிரமையாகும். அனைத்தையும் அணைக்கும் அன்பாகிய விஸ்வப் பிரேமையை விருத்தி செய். யாவரோடும் ஒற்றுமை கொள். தனியாகப் பிரிதலே மரணம். ஒற்றுமையே நித்திய வாழ்வு. உலகம் முழுதும் விஸ்வப் பிருந்தாவனம் என்று உணர்ச்சி கொள். இந்த உடல் ஆண்டவனின் அசையும் ஆலயம் என்று எண்ணு. வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ, புகைவண்டி நிலையத்திலோ, கடை வீதியிலோ நீ எங்கிருப்பினும், ஆலயத்தில் இருப்பதாக உணர்ச்சி அடை. ஒவ்வொரு செயலையும் கடவுளுக்குக் காணிக்கையாக அர்ப்பணம் செய். பலனைப் பகவானுக்காக்கி ஒவ்வொரு வேலையையும் யோகமாக மாற்று. நீ வேதாந்த மாணவனுயின் அகர்த்தா சாட்சி பாவத்தைக் கொள். பக்தியோக மாணவனுயின், நிமித்த பாவத்தைக் கொள். எல்லா ஜீவர்களும் பகவானின் பிம்பங்கள் என்று எண்ணு. ஈசாவாஸ்ய மிதம் ஸர்வம்—இவ்வுலகில் ஆண்டவன் அந்தர்யாமியாக இருக்கிறார். ஒரே சக்தி அல்லது கடவுள் எல்லாக் கைகளாலும் வேலை செய்கிறார், எல்லாக் கண்களாலும் பார்க்கிறார், எல்லாக் காதுகளாலும் கேட்கிறார் என்று எண்ணு. நீ மாறுதலடைவாய். உயர்ந்த அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அனுபவிப்பாய்.

பகவான் ஹரி உங்கள் அனைவரையும் தமது இருதயத்தில் இருத்தி இனிய அன்பு நீரால் நீராட்டுவாராக!

உன் இருதயம் விஸ்வப் பிரேமையால் நிறைவதாக!!

தியானப் பயிற்சி

கைவல்யம் அல்லது மோட்சத்தை அடைவதற்கு தியானமே ராஜபாட்டை. தியானம்

எல்லா நோய்களையும், துன்பங்களையும், மூவகை தாபங்களையும் பஞ்சக்கிலேசங்களையும் கொல்லு கிறது. தியானம் ஏகத்துவ தர்சனத்தை அளிக் கிறது. அது ஏகத்துவ உணர்ச்சியை உண்டு பண்ணுகிறது. சாதகனை நித்தியானந்தமும் சாசுவத சாந்தியும் நிறைந்த பிரதேசத்தில் உயர வட்டமிடும்படியான வானவூர்தியே தியானம். அது பூமியையும் சுவர்க்கத்தையும் இணைத்துச் சாதகனைப் பிரம்மத்தின் அழிவற்ற ஆலயத்துக்குக் கொண்டு செல்லும் ரகசிய ஏணி.

ஒரு பாண்டத்திலிருந்து இன்னொன்றில் தொடர்ந்து விழும் எண்ணெயைப்போல் (தைல தாரை), தியானம் கடவுள் அல்லது ஆத்மாவைப் பற்றிய சிந்தனையின் தொடர்ச்சியான ஓட்டமாகும். தாரணையைப் பின்பற்றுவது தியானம்.

அதிகாலையில் 4 முதல் 6 வரையில் (பிரம்ம முகூர்த்தம்) தியானத்தை அப்பியாசம் செய். இதுவே தியானப் பயிற்சிக்குச் சிறந்த நேரம்.

பத்ம, ஸித்த அல்லது சுக ஆஸனத்தில் அமர். தலை, கழுத்து, மார்பை ஒரு நேர் கோட்டில் வைத்துக்கொள். கண்களை மூடி, திரிகூடிமீதோ— இரு புருவங்களுக்கு இடையிலுள்ள இடம்—, அல்லது இருதயத்தின் மீதோ தாரணை செய்.

சகுண தியானம் நிர்க்குண தியானம் ஆக தியானம் இருவகைப்படும். சகுண தியானத்தில் யோக சாதகன் கிருஷ்ணன், ராமன், சீதை, விஷ்ணு, சிவன், காயத்ரி அல்லது தேவி இவர்களின் ஏதாவது ஒரு உருவத்தைத் தியானிக்கிறான். நிர்க் குண தியானத்தில், அவன் தன்னையே அல்லது ஆத்மாவையே தியானிக்கிறான்.

சதுர்புஜமுள்ள ஹரியின் படத்தை உன் எதிரில் வைத்துக்கொள். இந்தப் படத்தை ஐந்து நிமிட நேரம் நிலையாக உற்றுப்பார். பிறகு கண்களை மூடிப் படத்தை மனக்கண்ணில் கொண்டுவா. மனக்கண்ணால் காணும்போது விஷ்ணுவின் வெவ் வேறு பாகங்களில் மனதைச் செலுத்து. மனத் தினால் முதலில் அவர் பாதங்களையும், பிறகு வரிசைப்படி கால்கள், அவரது மஞ்சள் பீதாம்பரம், மார்பில் கௌஸ்துபம் இழைத்த வனமாலை, காது களில் மகர குண்டலங்கள், பிறகு முகம், தலை, கிரீடம் வலது மேற்கையில் சக்கரம், இடது மேற் கையில் சங்கு, கீழ் வலக்கையில் கதை, கீழ் இடக் கையில் தாமரை மலர் இவ்வாறு பார். பிறகு பாதங்களுக்கு வந்து இந்த முறையைத் திரும்பத் திரும்பச் செய். கடைசியில் மனத்தைப் பாதங் களிலோ அல்லது முகத்திலோ நிலைநிறுத்து. ‘ஹரி ஓம்’ அல்லது ‘ஓம் நமோ நாராயணாய’ என்று மந்திரத்தை மனத்தில் ஜபி. பகவானின் கல் யாண குணங்களாகிய சர்வசக்தி, சர்வ வியாப கத்வம், தூய்மை முதலியவற்றைச் சிந்தனை செய்.

ஓம் அதன் பொருள் இவற்றை உணர்ச்சியோடு தியானி. இது நிர்க்குண தியானம். ஓம் என்று மானஸீகமாக ஜபம் செய். உன்னை ஆத்து மாவுடன் ஒன்றித்துக்கொள். ‘‘நான் சர்வ வியாபியான அழிவற்ற ஆத்துமா. நான் சச்சிதா னந்தப் பிரம்மம். மூன்று நிலைகளுக்கும் மனத்தின் மாறுதல்கள் அனைத்துக்கும் நான் சுத்தப் பிரக்ஞை. நான் உடல், உள்ளம், பிராணன் புலன்கள் இவற்றி னின்று வேறுபட்டவன். நான் சுயம்பிரகாசமான ஜோதிகளில் ஜோதி. நான் நித்திய பரமாத்மா’’ என்று சிந்தனை செய்.

உனக்கு திருப்தி, முகமலர்ச்சி, பொறுமை, கலங்காத மனநிலை, இனிய குரல், ஏகாக்கிர மனது, உலக விஷயங்களில் அருவருப்பு ஆகியவை இருக்குமாயின், நீ ஆத்துமீகப் பாதையில் முன்னேறுகிறாய் என்றும் கடவுளை அணுகுகிறாய் என்றும் அறிந்து கொள்.

உன் தியானத்தில் தவறாமலிரு. ஒழுங்கு தவறாமலிருத்தலே வெற்றிக்குத் திறவுகோல்: ஒழுங்கு முதன்மையான முக்கியமுள்ளது. நீங்கள் அனைவரும் ஒழுங்கான தியானத்தின் மூலம் சமாதியில் (ஆனந்தமான அதிப்பிரக்ஞை அவஸ்தை) நிலை பெறுவீர்களாக.

உன் உண்மை இயல்பு

கடவுளை அறிந்து ஆராய்வதற்கான நம் பிக்கையே மத தர்மம். அது சங்கமேஜையருகில் அமர்ந்து வாதாடும் விஷயமல்ல. அது மெய்ப் பொருளைக் கண்டுணர்வது. அது மனிதனின் ஆழ்ந்த ஆவலின் பூர்த்தி. ஆகவே, மதத்தை உன் வாழ்க்கையின் லட்சியமாகக்கொள். உன் வாழ்வின் ஒவ்வொரு வினடியையும் அதை அடையும் பொருட்டு வாழ்வாயாக. மத தர்மம் அற்ற வாழ்வு, உண்மையில் மரணமே.

உன் எண்ணங்களை ஆராய்ந்து நோக்கு. உன் நோக்கங்களைச் சோதித்துப் பார். சுயநலத்தை நீக்கு. ஆசாபாசங்களை அடக்கு. இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்து. அகங்காரத்தை அழி. எல்லோருக்கும் தொண்டு செய்து நேசி. உன் இருதயத்தைத் தூய்மையாக்கு. உன் மனத்தின் மலத்தை அகற்று. சிரவணம் செய்து சிந்தனை செய். தாரணையும் தியானமும் செய். ஆத்ம ஞானத்தை அடை.

செல்வத்தைக் காட்டிலும் சிறந்தது ஒன்று உளது. மனைவியைக் காட்டிலும் சிறந்தது ஒன்று இருக்கிறது. மக்களைக் காட்டிலும் சிறந்தது ஒன்று இருக்கிறது. உன் உயிரைக் காட்டிலும் சிறந்தது ஒன்று இருக்கிறது. அந்த சிறந்த பிரியமான பொருள்தான் உன்னுள்ளே ஆட்சி புரியும் (அந்தர் யாமி) ஆத்துமா. இந்த அமர ஆத்துமாவை, தியானத்தை இடைவிடாமல் அப்பியஸிப்பதால் தான் அறியமுடியும்.

ஏ சௌம்ய! அன்புக்குரிய அமர ஆத்துமாவே! தைரியமாயிரு. நீ வேலையில்லாமலிருந்தாலும், உனக்கு உண்ண உணவும் உடுக்க ஆடையும் இல்லாவிட்டாலும், முகமலர்ச்சியுடனிரு. உன் முக்கிய இயல்பு சத் சித் ஆனந்தம். இந்த வெளிப் போர்வை, இந்த அழியக்கூடிய ஸ்தூல கவசம், மாயையின் மயக்கத்தால் உண்டானது.

ஆனந்த பரவசமாய் புன்னகைபுரி, சீழ்க்கை யடி, சிரி, துள்ளிக் குதித்துக் கூத்தாடு. ஓம், ஓம், ஓம்! ராம் ராம் ராம் என்று பாடு. இந்த மாம்சக் கூண்டினின்று வெளி வா. நீ ஆண் பெண் பேத மற்ற ஆத்துமா. உன் இருதயக் குகைகளில் உறை யும் ஆத்துமாவே நீ. அவ்வாறு உணர்ச்சிகொண்டு நட. உன் பிறப்புரிமையை நாளை மறுநாளிலிருந்து அல்ல, இப்போதே இவ்விநாடியிலிருந்தே கைப் பற்று. ''தத் த்வம் அஸி''—நீ அதுவாயிருக்கிறாய் அன்புக்குரிய ராமா! சிந்தனை செய், வற்புறுத்து, அறி, அடை.

உன் மையத்தைக் கண்டு அதிலேயே எப் போதும் வாசம் செய். இந்த மையத்திலேயே எப் போதும் கொண்டிரு. இந்த மையமே உயர்ந்த ஆனந்தத்துக்கும் நித்தியமான ஒளிக்கும் இருப்

பிடம். இம்மையமே பரந்தாமம் அல்லது பரமகதி அல்லது உயர்ந்த லட்சியம். இம்மையயே அமரத் துவத்துக்கும் அச்சமின்மைக்கும் இருப்பிடமான உனது ஆதி இனிய வீடு. இம்மையம் ஆத்துமா அல்லது பிரம்மம். இது வாக்குக்கெட்டாத காந் தியும் மகிமையும் பொருந்திய அழிவற்ற பிரம்மத் தின் பதவி.

தெய்வீக வாழ்க்கை

தெய்வீக வாழ்க்கை என்பது தெய்வத்தில் அல்லது அழிவற்ற ஆத்துமாவில் வாழ்வது. தெய் வீக வாழ்க்கை நடத்துபவன் கவலைகள், தொல்லை கள், துயரங்கள், துன்பம் ஆகியவற்றினின்று விடு படுகிருன். அவன் அமரத்துவம், பூரணத்துவம், விடுதலை, சுதந்திரம், நித்திய சாந்தி, சிறந்த ஆனந் தம், சாசுவதமான சந்தோஷம் ஆகியவற்றை அடைகிருன். அவன் எங்கும் சந்தோஷத்தையும் சாந்தியையும் ஒளியையும் வியாபிக்கச் செய்கிருன்.

தெய்வீக வாழ்க்கை வாழ்வதன் பொருட்டு நீ கானகம் செல்லவேண்டுமென்பதில்லை. இவ்வுலகத் தில் இருந்தபடியே நீ தெய்வீக வாழ்க்கை வாழக் கூடும். வேண்டுவது என்னவென்ருல் அகங்காரம், மமகாரம் (எனது என்னும் எண்ணம்), பற்றுதல், வாசனைகள், திருஷ்ணைகள் ஆகியவற்றை அகற்று வதே. மனதைக் கடவுளிடம் வைத்து கைகளை மானிட சமூகத்தின் சேவையில் செலுத்து.

ஆத்தும பாவத்தோடு மனித சமூகத்துக்குத் தொண்டு செய். ஏழைகளுக்குத் தொண்டு செய். நோயாளிகளுக்கு நாராயண பாவத்தோடு தொண் டாற்று. சமூகத்துக்கும் நாட்டுக்கும் சேவை செய். தன்னலமற்ற தொண்டு உயர்ந்த யோகமாகும்.

ஒருவன் முழுதும் சேவையிலேயே ஈடுபட்டு, சித்தம் சுத்தியடையும் போது, அவனது முயற்சியின்றியே சமாதி தானுகவே எய்தும். சேவையே கடவுள் வழிபாடு. இதை ஒருபோதும் மறக்காதே. எவன் கரண்டியில் பிரம்மம் அல்லது அழிவற்ற ஆத்து மாவையும், மருந்தில் பிரம்மத்தையும், நோயாளியி னிடம் பிரம்மத்தையும், வைத்தியனிடம் பிரம்மத் தையும், சேவையில் பிரம்மத்தையும் கண்டு. சேவை செய்யும்போது இவ்வாறு எண்ணித் தியானம் செய்கிருனே, அவன் உண்மையில் பிரம்மத்தை அல்லது நித்திய வஸ்துவை அடைகிருன்.

ஆத்தும முன்னேற்றத்துக்கு பிரம்மசர்யத்தை அனுசரிப்பது மிக முக்கியம். பிரம்மசர்யமே அழிவற்ற நிலையை அடைவதற்கு அடிப்படை. அதுவே தெய்வீக வாழ்க்கை. பிரம்மசர்யத்தினுல் லௌகீக முன்னேற்றமும், மனத்தின் மேம்பாடும் உண்டாகின்றன. அது ஆத்துமாவில் அமைதியான வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை. அது காமக் குரோத லோபம் முதலிய ஆந்திரீக ராஜஸ சக்திகளை அடக்குவதற்கு ஆற்றலுள்ள கருவியாகும். அது உயர்தர ஊக்கத்தையும் மகத்தான மனத்திட்பத் தையும் நல்ல விசார சக்தியையும் அளிக்கிறது.

ஜபம், தெய்வீக வாழ்க்கை அல்லது யோகத் தின் முக்கிய அங்கமாகும். மந்திரம் தெய்வீக சக்தி. ஜபம் மந்திரத்தை அல்லது பகவந் நாமங் களைத் திரும்பக் கூறுதல். கலியுகத்தில், ஜபம் செய்வது மட்டுமே நித்திய சாந்தியையும், ஆனந் தத்தையும் அழிவற்ற பதத்தையும் அளிக்க வல்லது. அதனுல் இறுதியில் சமாதி அல்லது பகவத் ஐக்கியம் உண்டாகும்.

சங்கீர்த்தனம் என்பது பகவந் நாமங்களை நம்பிக்கையோடும் பக்தியோடும் பாடுவது. நீ

நாமங்களைப் பாடும்போது, பகவான் ஹரியோ, வேறு இஷ்ட தேவதையோ உன் இருதயத்தில் இருக்கைகொண்டு இருப்பதாகவும், பகவானின் ஒவ்வொரு நாமத்திலும் தெய்வீக சக்திகள் நிறைந் திருப்பதாகவும், அந்த நாமத்தின் சக்தியினுல் உனது பழைய கெட்ட சம்ஸ்காரங்களும் வாசனை களும் எரிக்கப்படுகின்றதாகவும், மனது சத்யம் அல்லது தூய்மையால் நிறைந்திருப்பதாகவும், ரஜஸும் தமஸும் முற்றிலும் அழிக்கப்படுவதாக வும், அக்ஞானத்திரை கிழிந்துவிட்டதாகவும், மனப்பாங்கை அடை. இவ்வகையான மனப்பாங்கு சங்கீர்த்தனத்தின் முழு நலத்தை அளிக்கும். ஆத்தும முன்னேற்றத்துக்கு எவ்வளவு தீவிரமாக பகவந் நாமங்கள் பாடப்படுகின்றன என்பது முக்கியமே தவிர ஜபத்தின் எண்ணிக்கையும் கீர்த் தனை செய்யும் காலமும் அல்ல.

தெய்வீக சந்தேசம்

இவ்வுலகம், உடல் உள்ளம் பிராணன் இவற்றிற்கு ஆதாரமான அழிவற்ற ஆத்துமா, இமாலய வெண்பனியைப்போல் தூய்மையாயும், கதிரவன் ஒளிபோல் மிளிர்வதாயும், வானத்தைப் போல் வியாபகமாயும், கங்கையின் நீரைப்போல் குளிர்ந்தும் இருக்கிறது. இந்த ஆத்துமாவைவிட இனியது எதுவும் இல்லை.

உன் இருதயத்தைத் துல்யமாகித் தியானம் செய். உன் இருதயத்தில் ஆழமூழ்கி மிக அந்தரங்க மான ஒதுக்கிடத்தைக் கண்டுபிடி. ஆழமான நீரில் தேடினுல்தான், ஆத்தும முத்தைக் கண்டு பிடிக்க லாம். கரையோரத்தில் உடைந்த சிப்பிகள்தான் கிடைக்கும்.

பகவானுக்குச் சமர்ப்பிக்கக்கூடிய தலைசிறந்த மலர் உன் இருதயமே. உள்ளேயிருக்கும் வரம்பற்ற ஆனந்தமும் எல்லையற்ற சந்தோஷமும் உள்ள கைலாச ராஜ்யத்தில் அதிக ஆழம் ஊடுருவிச் செல். புயல் விளக்குக்குள் ஒளி உள்ளதுபோல், உன் உள்ளத்தில் தெய்வீக ஒளி உளது. புலன்களை உள்ளுக்கு வாங்கி மனதை அடக்கி உன் ஆந்திரீக மூன்றாவது கண் அல்லது திவ்விய சட்சுவின் மூலம் இத்தெய்வீக ஒளியை நீ காணலாகும்.

கரியில் தீப் பிடிக்க நேரமாகும், ஆனால் துப்பாக்கி மருந்து கண் இமைக்கும் நேரத்தில் பற்றிக்கொள்ளும். அதேபோல், அசுத்த மனது உள்ள மனிதனுக்கு அறிவுச் சுடரை உண்டாக்கு வதற்கு அதிக காலம் பிடிக்கிறது. ஆனால் சிறந்த மனத் தூய்மையுள்ள சாதகனுக்குக் கண் இமைக் கும் கால அளவில் ஆத்தும ஞானம் உண்டாய் விடுகிறது.

பொறுமை, விடாமுயற்சி, மனச்சாந்தி, தைரியம் ஆகிய ஆயுதங்கள் பூண்டு, மெதுவாக சிகரம் சிகரமாக ஏறு, இந்திரியங்களை ஒன்றொன்றாக அடக்கு, எண்ணங்களை ஒன்றொன்றாய்க் கட்டுப் படுத்து, வாசனைகளை ஒன்றொன்றாய் அகற்று. கடைசியில் ஆத்தும ஞான சிகரத்தை அல்லது தெய்வீக மகிமையை எட்டிப்பிடி.

நண்பா ! விழித்துக்கொள், இனியும் உறங் காதே. தியானம் செய். இப்போது பிரம்ம முகூர்த்தம். உன் இருதயத்திலுள்ள ஆண்டவன் ஆலயத்தின் கதவை, அன்பாகிய திறவு கோலால் திற. ஆத்தும சங்கீதத்துக்குச் செவிசாய். உன் அன்பனுக்குப் பிரேம கீதத்தைப் பாடு. எல்லையற்ற பொருளின் இன்ப நாதத்தை மீட்டு. அவனது

நிஷ்டையில் உன் மனதை உருகச்செய். அவனுடன் ஒன்றுபடு. அன்பும் ஆனந்தமுமாகிய சமுத்திரத்தில் மூழ்கு.

சுய சோதனை

தினசரி சுயசோதனை அல்லது தன்னைத் தானே பரீட்சித்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். அப்போது தான் நீ உன் குறைகளைப் போக்கி ஆத்துமீகத்தில் தீவிரமாக முன்னேற்றமடையக்கூடும். ஒரு தோட்டக்காரன் இளஞ்செடிகளை மிகக் கவனமாகப் பாதுகாக்கிறான். அவன் களைகளை அன்றாடம் நீக்குகிறான், சுற்றி பலத்த வேலி போடுகிறான். காலா காலத்தில் அவற்றிற்கு நீர் பாய்ச்சுகிறான். அப்போதுதான் அவை அழகாக வளர்ந்து சீக்கிரம் பழங் கொடுக்கும். இதேபோல், உள் நோக்கியாலும் சுய சோதனையினாலும் தினப்படி உன் குறைகளைக் கண்டு தக்க முறைகளால் களையவேண்டும். ஒருமுறை தவறினால் நீ கலப்பு முறையைக் கைகொள்ள வேண்டும். பிரார்த்தனையால் பலன் தெரியாவிட்டால், நீ சத்சங்கம், பிராணாயாமம், தியானம், உணவுக்கட்டுப்பாடு, விசாரணை முதலியவற்றை அனுசரிக்க வேண்டும். மனதின் மேல் மட்டத்தில் தோன்றும் செருக்கு, பாசாங்கு, காமம், கோபம் முதலியவற்றை அழிப்பதோடு, சித்தத்தின் மூலை முடுக்குகளில் பதுங்கியிருக்கும் சூக்ஷ்ம சம்ஸ்காரங்களையும் அழித்தல் வேண்டும். அப்போதுதான் உனக்கு நன்மை.

இந்த சூக்ஷ்ம சம்ஸ்காரங்கள் மிகக் கொடியவை. அவை கள்ளர்களைப் போல் பதுங்கியிருந்து, நீ தூங்கும்போது, எச்சரிக்கையாய் இல்லாதபோது, உனது வைராக்கியம் தேய்கிறபோது, உன் தினசரி ஆத்துமீக அப்பியாஸத்தில் சிறிது குறைகிறபோது,

நீ தூண்டப்படும்போது இத்தகைய சமயங்களில் அவை உன்னைத் தாக்கும். பல சமயங்களில் உனக்கு அதிகமாக மனக்கிளர்ச்சியுண்டான போது கூட, நீ தினப்படி உள் நோக்கையும் சுய சோதனை யையும் கையாளாதபோதுங்கூட, இக்குறைகள் தோன்றுவிட்டால், சூக்ஷ்ம சம்ஸ்காரங்கள் கூட அழிந்துவிட்டனவென்று நீ உறுதிகொள்ளக்கூடும். இப்போது உனக்குப் பயமில்லை. உள் நோக்குக்கும் சுய சோதனைக்கும் பொறுமை, விடாமுயற்சி, அட்டைபோன்ற விடாப்பிடி, ஊக்கம், இரும்பு சங்கல்பம், இரும்புத் தீர்மானம், கூரியபுத்தி, தைரியம் முதலியன அவசிய குணங்கள் ஆகும். இவற்றின் பயனோ விலை மதிப்பிட இயலாத பழம் அதாவது அமரத்துவம், சிறந்த சாந்தி, எல்லையற்ற ஆனந்தம் ஆகியன. இதற்கு நீ மிகுந்த சிரமப்பட வேண்டும். ஆகவே நீ தினசரி சாதனம் செய்யும் போது முணு முணுக்கக் கூடாது. நீ ஆத்துமீக சாதனத்தில் உன் முழு மனதையும், இருதயத்தை யும், புத்தியையும் ஆத்துமாவையும் செலுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் விரைவாக வெற்றி உண்டாகும்.

நாள்தோறும் ஆத்துமீக தினசரியைக் குறிப்ப துடன் இரவில் சுய பரிசோதனை செய்யப் பழகு. அன்றைய தினத்தில் எத்தனை நற்செயல்கள் செய் தாய், என்ன தவறுதல்கள் செய்தாய் என்பதைக் குறி. காலையில் ''இன்று நான் கோபத்துக்கு இடம் கொடுக்கமாட்டேன், நான் இன்று பிரம்மசர்யம் அனுசரிப்பேன், இன்று உண்மையே பேசுவேன்'' என்று தீர்மானம் கொள்.

ஆத்துமீக தினசரி குறிப்பதன் முக்கியம்

தினப்படி ஆத்துமீக தினசரி குறிப்பது இன்றியமையாததும், அவசியமானதும், பரம

முக்கியமானதுமாகும். அதை ஏற்கனவே குறிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள் அதன் அளவற்ற நன்மைகளை அறிவார்கள். தினசரி மனதைக் கடவுள்பால் செலுத்தும் சாட்டை. அது உன் குரு. உன் கண்களைத் திறக்கிறது. அது உன் மனன சக்தியை வளர்க்கிறது. உன் தீக்குணங்களை அழித்து உன் ஆத்துமீக சாதனைகளில் உன்னை ஒழுங்காக நிலைக்கச் செய்கிறது. நீ ஒரு தினசரியை ஒழுங்காக வைத்தால், உனக்கு ஆறுதலும், மனச்சாந்தியும் ஆத்துமீக பாதையில் தீவிர முன்னேற்றமும் உண்டாகும். நன்னெறியிலும் ஆத்துமீக தத்துவத்திலும் முன்னேற விரும்புபவர்கள், வேகமாக முன்னேற்றமடைய விரும்புபவர்கள் தங்கள் செயல்களை அன்றுடம் பதியவேண்டும்.

உலகத்துப் பெரியார்கள் அனைவரும் தினசரிகளை வைத்திருக்கிருர்கள். பெஞ்சமின் பிராங்கிலினின் வரலாறு அனைவருக்கும் தெரியும். அவர் தினப்படி தினசரி எழுதிவந்தார். அவர் அன்றைய தினத்தில் தான் சொன்ன பொய்களின் எண்ணிக்கையையும் பிசகான செயல்களையும் பதித்து வைத்தார். காலக்கிரமத்தில் அவர் நிறை மனிதனுனார். அவர் மனத்தைப் பூரண கட்டுதிட்டத்தில் வைத்திருந்தார். மகாத்மா காந்தி மாணவர்களுக்கு எப்போதும் தினப்படி தினசரியைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ளும்படி புத்திமதி கூறினுர்.

ஒரு பெரிய திருடன் உன் மூளையில் ஒளிந்திருக்கிருன். அவன் உன் ஆத்தும முத்தைக் கொள்ளை கொண்டு விட்டான். அவன் உனக்குத் தீராத் தொல்லைகளையும் துன்பங்களையும் தருகிருன். அவன் உன்னை மயக்குகிருன். மனதே அந்தத் திருடன். நீ அவனிடம் கருணை கொள்ளக்கூடாது. நீ அவனை இரக்கமின்றிக் கொல்லவேண்டும். அவனை அழிப்பதற்கு இத்தினசரியைக் காட்டிலும்

கூர்மையான கட்கம் கிடையாது. இது அவனது உல்லாச யதேச்சா மார்க்கங்களைக் கண்டித்துக் கடைசியில் அவனை அழித்துவிடுகிறது. உன்னுடைய அன்றாடத் தவறுகள் திருந்தும். நீ கோபம், பொய், மோகம் முதலிய முழுதும் நீக்கின நிலையடையும் நல்ல காலம் வரும். நீ ஒரு பூரண யோகியாவாய்.

உன் தாய்தந்தையர் உனக்கு இவ்வுடலையளித்தனர். உனக்கு உணவும் உடையுமளித்தார்கள். இந்த தினசரிக் குறிப்பு உன் பெற்றோர்களைவிடச் சிறந்தது. அது உனக்குக் கைவல்யத்துக்கும் நித்தியானந்தத்துக்கும் நெறியைக் காட்டுகிறது. அது உனக்கு ஆறுதலையும், திருப்தியையும், மனச் சாந்தியையும் அளிக்கிறது. உன் தினசரியின் பக்கங்களை வாரம் ஒரு முறை திருப்பு. உன் செயல்களை மணிக்கு மணி குறிக்க முடியுமானால், உன் முன்னேற்றம் விரைவாக இருக்கும். தினப்படி தினசரிக் குறிப்பை வைத்துக் கொள்பவன் மகிழ்ச்சி நிறைந்தவன் ஏனெனில் அவன் ஆண்டவனுக்கு அருகில் இருக்கிறான். அவனுக்கு நல்ல மனத் திட்பம் உண்டாகி குறைகளும் தவறுகளும் நீங்கப் பெறுகிறான்.

ஆத்துமீக தினசரியை வைத்துக்கொள்வதால் உன் தவறுகளை உடனுக்குடன் நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். நீ அதிக சாதனம் செய்து விரைவாக முன்னேறலாம். உன் தினசரியைவிட உனக்கு உற்ற நண்பனும் சிறந்த குருவும் வேறில்லை. அது உனக்குக் காலத்தின் மதிப்பைப் போதிக்கும். ஒவ்வொரு மாத முடிவிலும் ஜபத்திலும், தர்ம நூல்களைப் படிப்பதிலும், பிராணாயாமம், ஆஸனங்கள் தூக்கம் முதலியவற்றிலும் செலவிட்ட மணிகளைக் கணக்கிடு. அப்போது மத சம்பந்தமாக நீ எவ்வளவு காலம் செலவிடுகிறாய் என்பது தெரியும். படிப்படியாக ஜபம் தியானம் முதலியவற்றின் கால

அளவைப் பெருக்கக் கூடும். நீ தினப்படி தினசரி யைச் சரியானபடி குறிப்பாயானல், ஒரு விநாடி யைக் கூட அநாவசியமாகக் கழிக்க உனக்கு மனம் வராது. அப்போதுதான் காலம் எத்துணை மதிப் புள்ளது என்பதையும் அது எவ்வாறு நழுவுகிறது என்பதையும் நீ அறிந்துகொள்வாய்.

போன மாதத்தின் தொகையை அதற்கு முந் தின மாதங்களின் தொகைகளுடன் ஒப்பிடு. நீ உன் சாதனத்தில் முன்னேறுகிருயா இல்லையா என்று கண்டுபிடி. நீ முன்னேருவிட்டால் உன் தினப்படி அப்பியாஸத்தை அதிகப்படுத்து. நீ அதிக சாதனம் செய்து விரைவாக முன்னேறலாம்.

தினசரிக் குறிப்பு எழுதுவதில் நீ எங்கேயும் பொய் புகலக்கூடாது. அதை உன் நலத்துக்காகத் தான் குறிக்கிருய். அது உண்மை உணரும் பொருட்டு உண்மை நெறி செல்லும் சமய சாதக னின் தினசரிக் குறிப்பு. உன் குறைகளை ஒளிவு மறைவின்றி ஒப்புக்கொண்டு இனி உன்னைத் திருத்திக்கொள்ள முயற்சி செய். உன் தினசரியில் எதையும் பதியாமல் புறக்கணிக்காதே. இந்த வாரத்தில் உன் வேலையில் முன்னேற்றத்தை முன் வாரத்துடன் நீ ஒப்பிடுவது மேலாகும். வாரத் துக்கு ஒரு முறை இப்படிச் செய்ய முடியாவிட்டால், எவ்வாருகிலும் மாதத்துக்கொரு முறை ஒப்பிடல் வேண்டும். அப்போது நீ வெவ்வேறு விஷயங்களில் பல திருத்தங்களைச் செய்து தூக்க நேரத்தைக் குறைத்து ஜபம் தியானத்தின் கால அளவைப் பெருக்கலாம்.

சுய தண்டனை என்பது இரவு உணவை நிறுத்து வதும் வழக்கத்துக்கு அதிகமாக ஐம்பது மாலை ஜபம் செய்வதுமாகும். படிவத்தை நிரப்புவது வெறும் வழக்க முறையாய் விடக்கூடாது. இணைத்திருக்கும்

வடிவம் உபதேசத்துக்கு மாதிரிக்காகவே. ஒரு முழுத் தாளில் இவ்விஷயங்கள் குறிக்கப்பட்டு மாதத்தின் எல்லா நாட்களுக்கும் கட்டங்கள் வரையப்பட வேண்டும்.

உன் தப்புகளேயும், தீச்செயல்களேயும் தோல்விகளேயும் உரைப்பதற்கு வெட்கப்படாதே. இது உன் சொந்த முன்னேற்றத்துக்காகத்தான். உன் விலேமதிப்பற்ற காலத்தை வீணுக்காதே. இத்தனே ஆண்டுகளே நீ வம்புப் பேச்சில் கழித்தது போதும். உன் புலன்களேத் திருப்தி செய்வதில் இத்தனே நாட்களாக நீ தொல்லேப்பட்டது போதும். ''நாளே முதல், நான் ஒழுங்காவேன்'' என்று கூருதே. அந்த ''நாளே'' வரவே வராது. உண்மையைக் கைக்கொண்டு இக்கணமே உன் சாதனத்தைத் தொடங்கு. நீ உண்மையாகவே நெறி தவருது நடந்தால், ஆண்டவன் உனக்கு உதவி செய்து உன்னே ஆத்துமீக முன்னேற்றத்தில் செலுத்துவதற்கு எப்போதும் சித்தமாயிருக்கிருர்.

மேற்சொன்ன முறைகளில் தன் வாழ்க்கையைச் செப்பனிடுபவன் நிச்சயமாக இப் பிறப்பிலேயே ஜீவன்முக்தன் அல்லது யோகியாவான். அதை நடைமுறையில் செய்து உன் முன்னேற்றத்தைப் பார். இக்கணம் முதல் ஆத்துமீக தினசரி குறிப்பதைத் தொடங்கி அற்புதப் பலனே அடை.

ஆத்துமீக தினசரிக் குறிப்பு

1. நீ எப்போது படுக்கையினின்று எழுந்தாய் ?

''சீக்கிரம் படுக்கச் சென்று சீக்கிரம் எழுந்திருப்பவன் ஆரோக்கியவாணுயும் ஐஸ்வர்யவாணுயும் அறிவாளியாயும் ஆகிருன்.'' நீ காலே 4 மணிக்கு

எழுந்து ஜபத்தையும் தியானத்தையும் பழக வேண்டும். இந்த நேரத்தில் பிரயாசையின்றி தானுகவே தியானத்துக்குரிய மனப்பான்மை வரும்.

2. எத்தனை மணி நேரம் நீ தூங்கினுய்?

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஆறுமணித் தூக்கம் போதுமானது. நீ இரவு 10 மணிக்குப் படுக்கைக்குச் சென்று காலை 4 மணிக்கு எழுந்திரு. நெப்போலியன் போனபார்ட் நாலுமணித் தூக்கமே போதும் என்று நம்பினுர். அதிக நித்திரை மனிதனை மந்தமாகவும் சோம்பேறியாகவும் ஆக்குகிறது. மிதமிஞ்சின தூக்கம் அகாலத்திலேயே தளர்வை உண்டு பண்ணி மூளையின் சக்தியைப் பலவீனமாக்குகிறது. கடுமையாக சாதனம் செய்ய விரும்பும் ஆத்துமீக சாதகர்கள் சிறிது சிறிதாகக் தூக்கத்தைக் குறைத்தல் வேண்டும். மூன்று மாதங்களுக்குத் தூக்கத்தை அரைமணி குறை. அடுத்த மூன்று மாதங்களில் இரவு 11 மணிக்குப் படுக்கச்சென்று காலை 4 மணிக்கு எழுந்திரு. இவ்வாறு நீ தூக்கத்தை வென்று அர்ச்சுனன் அல்லது லட்சுமணனைப் போன்றவனுக ஆகலாம்.

3. எத்தனை மாலை ஜபம் செய்தாய்?

ஜபம் யோகத்தில் ஒரு முக்கிய அங்கம். இக் கலியுகத்தில், தெய்வப் பெற்றியைப் பெறுவதற்கு ஜபமும் கீர்த்தனமும் வெற்றிகரமான சாதனங்கள். ஜபம் சமாதி அல்லது கடவுளுடன் ஐக்கியத்தை உண்டாக்குகிறது. பகவந் நாமங்களைப் பன்னிப் பன்னிக் கூறுவதே ஜபம். வைகாரி (வாக்கினுல்), உபான்ஜு (முணுமுணுப்பு), மானஸீகம் (மனத்துக் குள்ளேயே) ஆக மூன்றுவகை ஜபங்கள் உண்டு. உன் கழுத்திலோ அல்லது சட்டைப் பையிலோ

இரவில் தலையணையின் கீழோ ஜபமாலையை வைத்துக்கொள். 108 மணிகள் கொண்ட மாலையைக் கைக்கொள். மனதைக் கடவுளை நோக்கிச் செலுத்துவதற்கு மாலை ஒரு சாட்டையைப் போன்றது. வைகாரி அல்லது உபான்ஸு ஜபங்களைக் காட்டிலும் மானஸீக ஜபம் பதினுயிரம் பங்குபலன் அளிக்கவல்லது. நீ அன்றுட அலுவலில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது எப்போதும் மானஸீக ஜபம் செய். சில ஆயிரம் மந்திர ஜபம் செய்து அந்த எண்ணிக்கையைத் தினசரிக் குறிப்பில் பதிவது என்று உறுதி கொள்.

4. கீர்த்தனத்தில் எவ்வளவு நேரம்?

பகவந் நாமத்தை ஜபிப்பதால் பக்தன் தனக்குள்ளேயும் வெளியேயும் பகவத் சாந்நித்தியத்தையும், பகவத் மகிமையையும் பகவத் பிரக்ஞையையும் உணருகிருன். பகவந் நாமம் எவ்வளவு சக்தி வாய்ந்தது? அவன் பெயரைப் பாடும்போதோ பாடக் கேட்கும்போதோ, பக்தன் தன்னையறியாமலேயே உயர்ந்த ஆத்துமீகச் சிகரங்களுக்கு உயர்த்தப்படுகிருன். அவன் தன் உடலுணர்ச்சியை இழந்து விடுகிருன். அவன் மகிழ்ச்சியில் மூழ்கி அமரத்துவம் கொண்ட தெய்வீக அமுதத்தை ஆசைதீரப் பருகுகிருன். பகவந் நாமத்தை உணர்ச்சியுடனும் பிரேமையுடனும் அல்லது தெய்வீக மனப்பாங்குடன் பாடுவது சங்கீர்த்தனம். இந்தக் கலியுகத்தில் சங்கீர்த்தனம் பகவத் தர்சனத்தை அல்லது தெய்வீக உணர்வை எளிதில் உண்டாக்குகிறது.

5. எத்தனை பிராணுயாமம்?

'சுவாச பந்தமே' பிராணுயாமம். பத்மாசனத்திலோ, சுகாசனத்திலோ, அல்லது வேறு எந்த

சௌகரியமான ஆசனத்திலோ, காலியான வயிறுடன் உட்கரரு. உன் கண்களை மூடிக்கொள். வலது நாசித்தவாரத்தைப் பெருவிரலால் மூடு. இடது துவாரத்தின் மூலம் மிகமிக மெதுவாய்க் காற்றை இழு. இப்போது இடது நாசித் துவாரத்தைச் சுண்டு விரலாலும் மோதிர விரலாலும் அழுத்திக்கொண்டு உன்னால் சிரமமின்றி எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் மூச்சை நிறுத்து. பிறகு பெரு விரலை எடுத்துவிட்டு வலது நாசித் துவாரத்தின் மூலம் மிகமிக மெதுவாக வெளியே விடு. மறுபடி வலது நாசித் துவாரத்தின்மூலம் காற்றை இழுத்து, உன்னால் முடிந்தவரையில் நிறுத்தி மிக மெதுவாக இடது நாசித் துவாரத்தின் மூலம் வெளியே விடு. இது ஒரு பிராணயாமம். தொடக்கத்தில் காலையிலும் மாலையிலும் ஐந்து பிராணயாமங்கள் செய். சிறிது சிறிதாக அதை 10 முதல் 20 வரையில் அதிகப்படுத்து. இது சுகபூர்வக (எளிதான, சௌகரியமான) பிராணயாமம்.

6. எவ்வளவு நேரம் பிராணயாமங்கள் செய்தாய் ?

அஷ்டாங்க யோகத்தில் ஆஸனம் முதல்படி. பத்மாசனமும் சித்தாசனமும் ஜபத்திற்கும் தியானத்திற்கும் ஏற்பட்டவை. ஆசனத்தை அடிக்கடி மாற்றாதே. ஒன்றில் உறுதி கொண்டு படிப்படியாக கால அளவை மூன்று மணிக்குக்கூட அதிகரித்துக் கொள். சிரஸாஸனமும், சர்வாங்காசனமும் மற்றப் பயிற்சிகளும் நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் காப்பதில் உதவுகின்றன. அவை வெவ்வேறு நோய்களை நீக்குகின்றன. இந்த ஆஸனங்கள் குண்டலினி சக்தியைக் கிளப்புகின்றன. வயிறு காலியாய் அல்லது லேசாய் இருக்கும்போது ஆசனங்களைச் செய். அதிகாலையும் மாலையும் ஆசனப்

பயிற்சிக்கு மிக நல்ல நேரம். காற்றுப் போக்குள்ள அறையில், நதிகளின் மணல் படுக்கையில், திறந்த காற்றுள்ள இடங்களில், கடற்கரையில் ஆகிய வற்றில் ஏதாவது ஓரிடத்தில் ஆசனம் பயிலு. பயிற்சி செய்யும்போது உன் இஷ்ட மந்திரத்தை யோ குரு மந்திரத்தையோ ஜபி.

7. ஒரு ஆசனத்தில் எவ்வளவு காலம் நீ தியானம் செய்தாய் ?

உன் தியான அறையில் பத்மாசனத்திலோ சுகாசனத்திலோ அமர். அதிகாலையில் 4 மணி முதல் 6 மணி வரையில் உள்ள நேரமே தியானத் துக்கும் ஜபத்துக்கும் சிறந்த காலம். இரவில் மறு படி ஒரு முறை செய்யலாம். உன் இஷ்ட தேவதை யின் படத்தின்முன் அமர்ந்துகொள். சில நிமிஷ நேரம் நிலையாகப் படத்தைப் பார். சில ஸ்தோத் திரங்களை மானஸீகமாகக் கூறிக்கொள். பிறகு கண்களை மூடிப் படத்தை மனக்கண் முன் கொண்டு வா. இஷ்ட மந்திரத்தை மனதிலேயே ஜபம் செய். ஆரம்பத்தில் அரைமணி தியானத்தில் அமர்ந்து படிப்படியாகத் தினசரி பயிற்சியால் அக்கால அளவை மூன்று மணிக்கு அதிகப்படுத்த முயற்சி செய். தியானத்துக்கு ஆசனத்தில் அமரும்போது, உடலை அசைக்காதே. கடவுளைப்பற்றி ஒரே சிந்தனை ஓட்டத்தை நிலை நிறுத்த முயற்சி செய்.

8. எத்தனை கீதை சுலோகங்களைப் படித்தாய் அல்லது மனப் பாடம் செய்தாய்?

சமய நூல்களை ஓதுவது கிரியையோகம் அல்லது நியமமாகும். அது இருதயத்தைத் தூய்மையாக்கி மனத்தைச் சிறந்த உயர்ந்த சிந்தனை

களால் நிரப்புகிறது. ஸ்வாத்தியாயத்துக்கு கீதை ஒப்பற்ற நூலாகும். அது எல்லா யோகங்களின் சாரத்தையும் வேதங்களின் உத்தம பாகத்தையும் அடக்கிக் கொண்டுளது. உனக்கு இருக்கும் காலத்துக்குத்தக்கபடி அரைமணி முதல் மூன்று மணி வரையில் இவ்விஷயத்தில் செலவழிக்கலாம்.

9. அறிஞர்களின் கூட்டுறவில் (சத்சங்கம்) எவ்வளவு காலம் ?

அறிஞர்கள், ஞானிகள், யோகிகள், சந்நியாஸிகள் மகாத்மாக்கள் ஆகியவர்களுடன் கூட்டுறவு அல்லது சத்சங்கத்தின் மகிமையையும் சக்தியையும் பற்றி விவரமாகப் பாகவதத்திலும், ராமாயணத்திலும் மற்ற தர்ம சாஸ்திரங்களிலும், உரைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு கணநேர சத்சங்கம் கூட மக்களின் பழைய தீய சம்ஸ்காரங்களைப் போக்குவதற்குப் போதுமானது. மகாத்துமாக்களுக்குச் சேவை செய்வதால் ஆசாபாசங்கள் உள்ள மனிதர்களின் மனம் விரைவில் தூய்மையடைகிறது. சத்சங்கம் மனத்தை மகத்தான உயர்ந்த மட்டத்துக்கு உயர்த்துகிறது. ஆத்தும ஞானிகளால் எழுதப்பட்ட நூல்களைப் படிப்பது கூட சத்சங்கத்துக்குச் சமமாகும்.

10. நீ எத்தனை மணி நேரம் மௌனம் அநுசரித்தாய் ?

மௌனம் என்றால் பேசாமை விரதம். வீண் பேச்சிலும் வம்பிலும் சக்தி வீணாகிறது. மௌனம் மனத் திட்பத்தை வளர்க்கிறது. மௌனம் பேசும் இயல்பை அடக்குகிறது. உண்மையைக் கடைப் பிடிப்பதற்கும் கோபத்தைக் கட்டுப் படுத்துவதற்

கும் அது பேருதவியாக இருக்கிறது. மன எழுச்சிகள் அடக்கப் படுவதால் முன்கோபம் மறைந்து விடுகிறது. தினப்படி குறைந்தது ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேரம் மௌனத்தைக் கைக்கொள். மௌனமாயிருக்கும்போது, உலக எண்ணங்கள் நீக்கப்பட்டு உயர்ந்த எண்ணங்களைக் கொள்வதோடு ஜபம் பண்ண வேண்டும்.

11. பலனை எதிர்பார்க்காமல் சுயநலமற்ற சேவை செய்தது எவ்வளவு நேரம்?

நிஷ்காம கர்மயோக அப்பியாஸம் மனத்தின் மலங்களையும் பாபங்களையும் போக்கி சித்த சுத்தி அல்லது அந்தக்கரணத் தூய்மையை உண்டாக்குகிறது. சுத்த மனதில் ஆத்தும ஞானம் உதயமாகிறது. ஆத்தும ஞானமே முக்திக்கு நேர் முறை. நிஷ்காம கர்மயோகம் மனித சமூகத்துச் சுயநலமின்றி சேவை செய்தல். முக்கியமான விஷயம் என்னவெனில் யாதொரு பற்றுதலாவது அகங்காரமாவது இன்றி மனித சமூகத்துக்குத் தொண்டு புரிவது. கர்மத்தில் பற்றுதலின்மையே கீதையின் முக்கிய போதனை. கண்ணபிரான் கூறுகிறார்: ''இடைவிடாமல் பணியாற்று உன் கடமை பணி செய்வதேயன்றி அதன் பலனை எதிர்பார்ப்பது அன்று.'' சில காலம் ஊக்கமாகத் தொண்டு புரி. நீ நிஷ்காம கர்மத்தின் பாங்கைப் பற்றுவாய்.

12. நீ எவ்வளவு தர்மம் வழங்கினாய்?

நீ வீதியில் சொல்லும்போது, உன் சட்டைப் பையில் சிறிது சிறு நாணயங்களை வைத்துக்கொண்டு ஏழைகளுக்கு வழங்கு. தாராளமாயிரு. எல்லா உடல்களிலும் நீயே நுகர்வதாக உணர்ச்சி கொள்.

உன் இருதயம் விசாலமாகும். நீ ஐக்கியம் அல்லது ஏகத்துவத்தை அறியத் தொடங்குவாய். நீ இன்னும் அதிக உதாரணகுணமுள்ளவனுவாய். உன் வருமானத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கை ஒழுங்காகத் தர்மத்தில் செலவிடு. நற்கருமங்களைச் செய்வதே ஆத்துமீக வாழ்க்கையின் ஆரம்பம்.

13. நீ எத்தனை மந்திரங்கள் எழுதினுய்?

ஒரு மந்திரம் எழுதும் புத்தகத்தை வைத்துக் கொள். இப்புத்தகத்தில் உன் இஷ்ட மந்திரத்தையோ, குரு மந்திரத்தையோ மகா மந்திரத்தையோ அரைமணி நேரம் எழுது. சாதனத்தின் இப்பகுதியை வீட்டுக் கடமைகளைச் செய்யத் தொடங்குமுன் செய்வது நலம். மந்திரத்தை எழுதும் போது மௌனத்தைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். பூரண அமைதியும் சாந்தமும் நிலவுதல் வேண்டும். எழுதுவதில் மட்டுமே ஏகாக்கிரமாக இருத்தல் வேண்டும். மந்திரம் எழுதுவதில், கண்கள், கைகள், மனம் ஆகிய அனைத்தும் ஈடுபடுகின்றன. மொழிக் கட்டுப்பாடு ஏதுமில்லை. இந்தப் பழக்கம் நேர்மையோடு நடத்தப்பட்டால், சாதகன் எளிதில் ஏகாக்கிரம் அடைந்து ஆந்திரீக அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் பெறுகிருன்.

14. நீ எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்தாய்?

மனது சங்கல்பம் ஞாபகம் ஆகியவற்றை வளர்ப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு தேக அபிவிருத்தி அல்லது உடல் பண்பாடும் முக்கியமானதே. உடல் பலமாயும் ஆரோக்கியமாயும்

திடமாயும் சுறுசுறுப்பாயும் வைக்கப் படா விட்டால், எப்பண்பாடும் சாத்தியமல்ல. ''ஆரோக்கிய சரீரத்தில்தான் ஆரோக்கியமான மனது உளது'' என்பது அறிவுள்ள மொழி. வெவ் வேறு வகையான உடற் பயிற்சிகள் உள்ளன. உன் திறமை, ருசி, மனப்பாங்குக்குத் தக்கபடி ஒன்றை நீ தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

15. நீ எத்தனை பொய் புகன்ருய் அதற்கு என்ன சுயதண்டனை ?

''சத்யம்வத''—உண்மை பேசு என்று சுருதி கள் வற்புறுத்துகின்றன. ''சத்யமேவ ஜயதே ந அன்ரிதம்—உண்மையே வெற்றிபெறும். பொய் அன்று.'' உண்மை பேசும் மனிதன் தொல்லை களினின்றும் கவலைகளினின்றும் பூரணமாக விடு பட்டவன். அவன் மனம் அமைதியாயிருக்கிறது. யாவரும் அவனிடம் மரியாதை பாராட்டுகிருர்கள். நீ பன்னீராண்டுகள் உண்மையே பேசுவதை அனுசரித்தால், உனக்கு வாக்சித்தி உண்டாகும். அப்போது நீ கூறுவது நடக்கும். உண்மை பேசு. உண்மையே ஞானம். உண்மையே ஆனந்தம். உண்மை உன் செயல்கள் அனைத்திலும் வழி காட்டு கிறது. ''உண்மை பேசு'' என்னும் சொற்களை அட்டைகளில் கொட்டை எழுத்துக்களில் எழுதி உன் வீட்டில் வெவ்வேறு இடங்களில் அவற்றைத் தொங்கவிடு. நீ பொய் பேசும்போது இது உனக்கு நினைவூட்ட நீ உடனே உன்னை அடக்கிக் கொள் வாய். நீ பொய் புகன்ருல் பட்டினியால் உன்னைத் தண்டித்துக்கொள். உன் பொய்களைத் தினசரியில் குறி. சிறுகச் சிறுகப் பொய்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து நீ சத்தியவாளுவாய்.

16. எத்தனை முறைகள் எவ்வளவு நேரம் கோபம் அதற்கு என்ன சுயதண்டனை ?

கோபம் சாந்தத்துக்கு சத்துரு, அது காமத்தின் மாறு ரூபம். ஒரு ஆசை நிறைவேருவிட்டால், மனிதன் கோபங் கொள்கிருன். அவன் தன் ஞாபக சக்தியையும் அறிவையும் இழந்து விடுகிருன். மன்னிக்கும் குணத்தையும் அன்பையும் அப்பியஸித்து அகங்காரத்தைக் கொள்வதன் மூலம் கோபத்தை அடக்கு. உனக்குக் கோபம் வரும் போது சிறிது நீரைப் பருகு. அது மூளையைக் குளிரச் செய்து கிளர்ச்சி கொண்ட நரம்புகளைச் சாந்தப்படுத்தும். ''ஓம் சாந்தி'' என்று பல முறை உச்சரி. கோபத்தை அடக்குவது உனக்கு மிகக் கடினமாகத் தோன்றினல், உடனே அந்த இடத்தை விட்டுக் கிளம்பி அரை மணி நேரம் உலாவு. பகவானைப் பிரார்த்தனை செய். ஜபம் செய். தியானம் கோபத்தையும் மற்ற இடையூறுகளையும் அழிப்பதற்கு வேண்டிய பெரும் பலத்தைத் தருகிறது.

17. பயனற்றவர் கூட்டுறவில் நீ எத்தனை மணி நேரம் கழித்தாய் ?

நண்பர்கள் எனப்படுபவர்கள் உண்மையில் விரோதிகள். இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் சுயநலமற்ற சிநேகிதன் ஒருவனைக்கூட நீ காணமுடியாது. ஜாக்கிரதையாயிரு. நண்பர்கள் வீண் பேச்சுப் பேசி உன் காலத்தை வீணுக்குவதற்காக வருகிருர்கள். அவர்கள் உன்னையும் கீழுக்கு இழுத்து லோகாயதனுக ஆக்க விரும்புகிருர்கள். அப்படிப்பட்ட நண்பர்களின் பூப்போன்ற பேச்சுகளில் மயங்கி விடாதே. தொடர்பை இரக்கமின்றி நறுக்கு. எல்லாக் காலங்களிலும் தனியாக வாசம் செய். உன் இருதயத்தில் அமர்ந்துள்ள அந்த அழிவற்ற

நண்பனிடம் நம்பிக்கை கொள். அவன் உனக்கு கந்த எதையும் அளிப்பான். மகாத்துமாக்களின் நேரான சத்சங்கம் உனக்கு வாய்க்காவிடில், ஜீவன் முக்தர்கள், ஞானிகள், பாகவதர்கள் ஆகியோர் எழுதிய நூல்களாகிய எதிரிடை சத்சங்கத்தைக் கைக்கொள்.

18. எத்தனை முறை நீ பிரம்மசர்யத்தினின்று நழுவினாய் ?

பிரம்மசர்யமின்றி ஆத்துமீக முன்னேற்றம் சாத்தியமில்லை. வீர்யம் ஒரு பலமுள்ள சக்தி. அது ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்றப்பட வேண்டும். பகவத் தர்சனத்தைப் பெறத் தீவிரமாயிருப்பவர்கள் நீடித்த பிரம்மசர்யத்தைக் கண்டிப்பாய்க் கடைப் பிடிக்க வேண்டும். பிரம்மசர்ய விரதத்தை கண்டிப் பாகக் கடைப்பிடி.

19. சமய நூல்கள் படித்தது எவ்வளவு நேரம் ?

ராமாயணம், பாகவதம் யோகவாசிஷ்டம் முதலிய நல்ல சமய நூல்களை ஒழுங்கு தவறாமல் ஓது. கீதையின் கருத்துகளைச் சிந்தித்து மனத்தை அவற்றில் நிலை நிறுத்தினாலேயே அது ஒருவகை கீழ்த்தர சமாதியாகும். தாரணைக்கு ஸ்வாத்தி யாயம் ஒரு உதவியாகும். ஸ்வாத்தியாயம் மனது அலைவதைக் கூடக் கட்டுப்படுத்தும்.

20. தீய பழக்கங்களை அடக்குவதில் எத்தனை முறை தவறினாய் அதற்குச் சுயதண்டனை யாது ?

சிலர் தங்கள் தீயபழக்கங்களை அறிவதில்லை, அநேகர் அவற்றைத் தீயவையென்று ஒப்புக்

கொள்வதில்லை. அவர்கள் அவற்றைத் தீயவை யென்று ஒப்புக்கொண்டால், அப்போது திருத்து வது மிக எளிது. சாராயம் ஒரு பலமுள்ள பிசாசு; அது ஒரு மனிதனின் உடலில் புகுந்துவிட்டால் அவனை விடவே விடாது. அடுத்தது சுருட்டுக் குடிப்பது. வெற்றிலை பாக்கு மெல்லுவது இன்னொரு தீயபழக்கம். தேநீரையும் காபியையும் அடிக்கடி குடிப்பதால் ஒரு கெட்ட பழக்கம் ஏற்படுகிறது. நாவல் படித்தல், படக்காட்சி செல்லுதல், பகல் தூக்கம், கெட்ட வார்த்தைகளையும் தூஷணைகளை யும் கூறுதல் முதலியவைகளும் தீய பழக்கங்களில் சில. உன்னிடம் ஒரு கெட்ட பழக்கம் இருக்கிறது என்று முதலில் உணர்ந்து, அதை எப்பாடு பட்டா வது விட்டுவிட வேண்டும் என்று தீவிர விருப்பம் கொள். அப்போதே உனக்கு வெற்றி வந்ததுபோல் தான். எந்தக் கெட்ட பழக்கத்தையும் உடனே விடுவது மேல். அதை அகற்றுவதற்கு உன் சித்தத்தை உபயோகப்படுத்து. புதிதான நல்ல பழக்கங்களை நிலைநாட்டி உன் மனத்திட்பத்தை வளர். உலகில் நடக்காதது என்பது எதுவுமில்லை.

21. உன் இஷ்ட தேவதை மீது எவ்வளவு காலம் தாரணை செய்தாய்

(சகுணம் அல்லது நிர்க்குண தியானம்)

நீ மனக்கலக்கங்கள் எதுவுமின்றி இருந்தால் தான் தாரணை செய்ய முடியும். உனக்கு நலமாகத் தோன்றும் பொருள் மீதோ அல்லது மனது மிகவும் விரும்பும் பொருள் மீதோ தாரணை செய். ஆரம்பத் தில் மனது ஸ்தூல வஸ்துக்கள் மீது தாரணை செய்யப் பயிற்றப்பட வேண்டும்; பிறகு நீ சூக்ஷ்ம வஸ்துக்கள் மீதும் உருவற்ற கருத்துகள் மீதும் நன்கு தாரணை செய்யக்கூடும். அப்பியாஸத்தில் ஒழுங்கு தவறாமை மிக முக்கியமானது.

ஸ்தூல உருவங்கள் : சுவரில் ஒரு கரும்புள்ளி, விளக்கு சுவாலை, ஒரு பிரகாசமான நட்சத்திரம், சந்திரன், எதிரிலுள்ள ஓம், சிவபெருமான், ராமன், கிருஷ்ணன், தேவி இவற்றின் படம் ஆகியவற்றில் ஒன்றைக் கண்களைத் திறந்தபடி நோக்கித் தாரணை செய்.

சூக்ஷ்ம உருவங்கள் : உன் இஷ்ட தேவதையின் படத்தின் முன் அமர்ந்து உன் கண்களை மூடிக் கொள். இஷ்ட தேவதையின் மனப்படத்தை இரு புருவங்களுக்கு இடையிலேயோ அல்லது இருதயத்திலோ (அனஹத சக்ரம்) அமர்த்து; மூலாதார, அனஹத ஆக்ஞா சக்கரங்களிலோ அல்லது வேறெந்த ஆந்திரீக சக்கரத்திலோ தாரணை செய்; அன்பு, கருணை முதலிய தெய்வீகக் குணங்களின் மீதோ, அல்லது சத்சித் ஆனந்தம், தூய்மை, பூரணத்துவம், சாந்தி போன்ற கருத்துகள் மீதோ தாரணை செய்.

22. எத்தனை நாட்கள் நீ உபவாஸமும் கண் விழித்தலும் அனுசரித்தாய் ?

இரவு முழுதும் தூங்காமல் இருப்பது கண் விழிப்பு ஆகும். வைகுண்ட ஏகாதசி, சிவராத்திரி, கோகுலாஷ்டமி தினங்களில் கண் விழித்தால் அளவற்ற நன்மை உண்டாகும். முழு உபவாஸம் தூக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவி புரியும். தேநீரருந்தித் தூக்கத்தை அடக்குவது விரும்பத் தக்கதல்ல. வெளிச்சரக்கை உபயோகிப்பதால் உனக்கு ஆத்துமீக பலம் உண்டாகாது. உபவாஸ காலத்தில் கூட்டத்தை நீக்கித் தனியாக இரு. உன் காலத்தை யோக சாதனத்தில் செலவிடு. உபவாஸத்துக்குப் பிறகு, கனமான உணவை உண்ணுதே. பால் அல்லது பழச்சாறு நலமானது.

23. உன் தியானத்தில் நீ ஒழுங்கு தவருமல் இருந்தாயா ?

தியானத்தில் ஒருநாள் கூடத் தவருதே. ஒழுங்காகவும் காலந்தவருமலும் இரு. தியானத்தில் ஒழுங்கு தவருமை மிக முக்கியமானது. தியான நிலை குறித்த நேரத்தில் தானுகவே வரும். சாத்வீக உணவை உட்கொள். பாலும் பழங்களும் மனதின் ஏகாக்ரத்தை உண்டாக்கும். மனது களைப்புற்றிருக்கும்போது, தாரணை செய்யாதே. அதற்குச் சிறிது ஓய்வு அளி.

24. என்னென்ன நற்குணங்களை வளர்த்து வருகிருய் ?

உனக்கு எந்த நற்குணம் சிறிதுகூட இல்லையோ அதை வளரச் செய். தைரியம், கருணை, விஸ்வப் பிரேமை, பெருந்தன்மை, க்ஷமை, திருப்தி, கபடமின்மையும் நேர்மையும், இவைகளை ஒவ்வொன்ருக வளர்க்கவேண்டும். ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு நற்குணத்தை எடுத்துக்கொண்டு அந்நற்குணத்தை ஒழுங்காகத் தியானம் செய். உன் குண நலத்தில் அந்நற்குணம் வெளிப்படும். நீ ஒரு முக்கிய நற்குணத்தை வளர்த்தால், ஏனைய நற்குணங்கள் உன்னுடன் ஒட்டிக்கொள்ளும். உனக்கு வினயமும் தைரியமும் இருந்தால், மற்ற எல்லா நற்குணங்களும் தாமாகவே வரும். நீ தினமும் சிறிதுநேரம், அரைமணிபோல் நற்குணங்களை வளர்ப்பதில் செலவிடு.

25. நீ எந்த தீய குணத்தை நீக்க முயல்கிறாய் ?

நற்குணங்களை வளர்ப்பதாலேயே தீயகுணங்கள் தாமாகவே நீங்கும். ஆயினும் தீயகுணங்களை அகற்றுவதில் நேரான முயற்சியும் செய்வது மேல். அப்போது முன்னேற்றம் விரைவாகும். இது பகைவனை இருபுறமும் தாக்குவதாகும். காமம் குரோதம் அகங்காரங்களைப் போக்கினால், மற்ற கெட்ட குணங்கள் தாமாகவே மறையும். தீய குணங்கள் யாவும், அகங்காரத்தின் பணியாட்கள். எல்லாக் கெட்ட குணங்களும் கோபத்திலிருந்து பிறக்கின்றன. இவை அழிக்கப்பட்டால், எல்லாக் கெட்ட குணங்களும் மறையும். ஆகவே அகங்காரத்தையும் கோபத்தையும் கொல்வதில் உன் கவனத்தைத் தாரணை செய்.

26. எந்த இந்திரியம் உனக்கு அதிகத் தொல்லை கொடுக்கிறது ?

இந்திரிய நிக்கிரகம் மிக முக்கியமான விஷயம். இந்திரியங்கள் தொந்தரவுள்ளவைகளாயிருந்தால், உனக்கு தாரணை அல்லது ஏகாக்கிரம் ஏற்படாது. ஒவ்வொரு இந்திரியத்தையும் ஜாக்கிரதையாய்க் கவனித்து அதை உபவாஸம், மௌனம், திரதக், பிரம்மசர்யம், பொருள்களைத் துறத்தல், தமம், பிரத்யாஹாரம் போன்ற தக்க முறைகளால் அடக்கு. இந்திரியங்களை அடக்குவதென்றால் மனத்தையுமடக்குவதாகும். இந்திரியங்கள் மனத்தின் நேர்முக உதவியின்றி சுதந்தரமாக எச்செயலையும் செய்ய முடியாது. பிரம்மசர்யம் ஜனனேந்திரியங்களையும், மௌனம் வாக் இந்திரியத்தையும், திரதக் கண்களையும் கட்டுப்படுத்துவன. அப்போது இந்திரியங்கள் மெலிந்து ஒடுங்கி மரிக்கின்றன.

27. நீ எப்போது படுக்கப்போளுய் ?

தூக்கம் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு இயற்கையால் அளிக்கப்பட்ட பலமூட்டும் ம ரு ந் து. எவ்வளவு அயர்ந்த தூக்கம் வருகிறதோ அவ்வளவு அவன் ஆரோக்கியமாய் வாழ்வான். தூக்கத்தின் கால அளவு, இளேப்பைத் தாங்குவதற்கு உன் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் உள்ள திறமையைப் பொறுத்தது. போதுமான தூக்கமின்றி, உனக்கு வேலேத் திறமை இராது. தூக்கம் எவ்வளவு தேவை என்பது, வயது, மனப்போக்கு, வே லே யி ன் அளவு இவற்றைப் பொறுத்தது. ஒரு புராதன பழமொழிப்படி, ஒரு மனிதனுக்கு ஆறுமணி நேரமும், ஒரு மங்கைக்கு ஏழு மணியும், மூடனுக்கு எட்டு மணியும் தூக்கம் வேண்டும். வயது செல்லச் செல்ல, ஜனங்களுக்கு அதிகத் தூக்கம் வேண்டும். நேரஞ்சென்று படுக்கச் செல்லாதே. தூ க் க த் தை த் தூண்ட மருந்து உண்ணுதே. உனக்குத் தூக்கம் வராவிட்டால், கால்மணி நேரம் திறந்த கா ற் றி ல் விரைவாக உலாவிவிட்டுப் பிறகு படுக்கப்போ. உ ன க் கு அயர்ந்த தூக்கம் வரும்.

தினசரிக் குறிப்பில் ஒவ்வொரு விஷயத்தைப் பற்றியும் இவ்வாறு விளக்கம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது

(பக்கங்கள் 116—131)

ஆத்துமீக தினசரிக் குறிப்பு (வாரம்)

ஆத்துமீக தினசரி மனத்தைக் கடவுளை நோக்கியும் நல்லொழுக்கத்தை நோக்கியும் தூண்டும் சாட்டை. நீ ஒழுங்காகத் தினசரி எழுதி வந்தால், உனக்கு ஆறுதலும், மனச் சாந்தியும் ஆத்துமீகப் பாதையில் தீவிர முன்னேற்றமும் உண்டாகும். தினப்படி தினசரியைக் குறித்து அற்புதப் பயன்களை அடை.

எண்	விஞக்கள்	மாதம் 1	2	3	4	5	6	7	மொத்தம்
1.	நீ எப்போது படுக்கையினின்று எழுந்தாய்?								
2.	எத்தனை மணி நேரம் நீ தூங்கிஞய்?								
3.	எத்தனை மாலை ஜபம் செய்தாய்?								
4.	கீர்த்தனத்தில் எவ்வளவு நேரம்?								
5.	எத்தனை பிராணுயாமம்?								
6.	எவ்வளவு நேரம் பிராணுயாமங்கள் செய்தாய்?								
7.	ஒரு ஆசனத்தில் எவ்வளவு காலம் நீ தியானம் செய்தாய்?								
8.	எத்தனை கீதை சுலோகங்களைப் படித்தாய் அல்லது மனப் பாடம் செய்தாய்?								
9.	அறிஞர்களின் கூட்டுறவில் (சத்சங்கம்) எவ்வளவு காலம்?								
10.	நீ எத்தனை மணி நேரம் மௌனம் அனுசரித்தாய்?								
11.	பலனை எதிர்பார்க்காமல் சுயநலமற்ற சேவை செய்தது எவ்வளவு நேரம்?								
12.	நீ எவ்வளவு தர்மம் வழங்கிஞய்?								

13.	நீ எத்தனை மந்திரங்கள் எழுதினாய் ?							
14.	நீ எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்தாய் ?							
15.	நீ எத்தனை பொய் புகன்றாய் ? அதற்கு என்ன சுய தண்டனை ?							
16.	எத்தனை முறைகள் எவ்வளவு நேரம் கோபம், அதற்கு என்ன சுய தண்டனை ?							
17.	பயனற்றவர் கூட்டுறவில் நீ எத்தனை மணி நேரம் கழித்தாய் ?							
18.	எத்தனை முறை நீ பிரம்மசர்யத்தினின்று நழுவினாய் ?							
19.	சமய நூல்கள் படித்தது எவ்வளவு நேரம் ?							
20.	தீய பழக்கங்களை அடக்குவதில் எத்தனை முறை தவறினாய் அதற்குச் சுய தண்டனை யாது ?							
21.	உன் இஷ்ட தேவதை மீது எவ்வளவு காலம் தாரணை செய்தாய் ? (சகுணம் அல்லது நிர்குண சாதனம்)							
22.	எத்தனை நாட்கள் நீ உபவாஸமும் கண்விழித்தலும் அனுசரித்தாய் ?							
23.	உன் தியானத்தில் நீ ஒழுங்கு தவறாமல் இருந்தாயா ?							
24.	என்னென்ன நற்குணங்களை வளர்த்து வருகிறாய் ?							
25.	நீ எந்த தீய குணத்தை நீக்க முயல்கிறாய் ?							
26.	எந்த இந்திரியம் உனக்கு அதிகத் தொல்லை கொடுக்கிறது ?							
27.	நீ எப்போது படுக்கப் போனாய் ?							

பெயர்

முகவரி

கையொப்பம்.

அறிவு அமுதம்

பரம்பொருள் ஒன்றே சத்தியம்.
தியானத்தின் மூலம் பூரணத்துவத்தைப் பெறு.
நம்பிக்கையுடனும் தீர்மானத்துடனும் செயலாற்று.
எப்போதும் கௌபீனம் அல்லது லங்கோடியைத் தரித்துக்கொள்.
துயரத்தையும் துன்பத்தையும் உறுதியான உள்ளத்துடன் தாங்கு.
பூரண அறிவொளிபெற்ற ஞானியாகு.
அத்துவைத பிரம்ம நிஷ்டையில் நிலைபெறு.
எப்போதும் எச்சரிக்கையாயும் ஊக்கமாயும் இரு.
நல்லவனாயிரு. நன்மை செய். பிரியமாயிரு. புனிதமாயிரு.
தெய்வீக வாழ்க்கையுள் பொருந்தி இரு.
பிரம்மசர்யமே தெய்வீக வாழ்க்கை.
பிரம்மம் உண்மையானது. உலகம் பொய்யானது.
எதையும் உன்னுடையதென்று உரையாதே.
கண்டனமும் நிந்தனையும் வார்த்தைகளின் ஜாலங்கள்.
உன் பழைய பழக்கங்களையும் போக்குகளையும் மாற்றிக் கொள்.
சதையும் எலும்புகளாலுமான கூண்டினின்று வெளியே வா.
இன்ப நிலையங்கள் அனைத்தையும் அழி.
அடிமை மனப்பாங்கை அழி.
எப்பெயரோடும் புகழோடும் ஒட்டிக்கொள்ளாதே.
வேலையாள்களை நம்பியிராதே.
மனதுக்கு இடம் கொடுக்காதே.
சாதனத்தில் சக்திக்கு மீறின முறைகளில் இறங்காதே.
ஆரோக்கிய விதிகளை மீறி நடக்காதே.
யாவற்றையும் கடந்த வாழ்வை அனுபவி.

''நான் யார்?'' என்று விசாரணை செய்.
எங்கும் உன் ஏகத்துவத்தை உணர்ந்துகொள்.
வேதவிதிகளைக் கடைப்பிடி.
சுதந்தரம் உனது பிறப்புரிமை.
நண்பர்களே உன் உண்மையான விரோதிகள்.
மாயீக வாழ்க்கையில் பற்றுதலை விட்டொழி.
உன் கைகளை வேலையிலும் மனதைக் கடவுளிடமும் செலுத்து.
ஆத்தும ஞானமடைவதே வாழ்க்கையின் லட்சியம்.
காமத்திடம் வெறுப்படை. ஆனால் பெண்ணை வெறுக்காதே.
உன் கழுத்தில் எப்போதும் ஜபமாலையை அணி.
இருதயமே பகவானின் பொற்கோயில்.
சிரவணம் செய். சிந்தனை செய். தியானம் செய். ஞானம் பெறு.
தெய்வீக ரகசியத்தை மௌனமாகக் செவியுறு
மானிட அன்பு அனைத்தும் போலியாகும்.
பரமாத்மாவுடன் உன்னை ஒன்றுபடுத்திக்கொள்.
உள்நோக்கி உன் குற்றங்களைக் களை.
மனத்துக்குப் பூராவும் வேலை கொடு.
உன்னை உணர்ந்து விடுதலையடை.
எளிய இயற்கையான வாழ்வை நடத்து.
பகவானிடத்தில் (ஆத்துமா) வாசம் செய்.
தியானம் செய்து ஆத்துமாவில் நிலைபெறு.
உன் கடமைகளை நிறைவேற்றத் தவறாதே.
ஒருபோதும் மனதுடன் போராடாதே.
எல்லா மதங்களிலும் முக்கியமற்றவை வேறுபடும்.
விடாமுயற்சியுடன் சாதனத்தில் சிறுகச் சிறுக முன்னேறு.
அஹிம்ஸை, சத்யம், பிரம்மசர்யம் ஆகியவற்றை அனுசரி.
தெய்வீக வாழ்க்கைக்கு உன்னை ஆயத்தம் செய்து கொள்.

விந்துவாகிய உயிர்ச் சக்தியைக் காத்திடு.
மகான்களை நினைவு கூர்ந்து மனவெழுச்சி பெறு.
சுயநலம் அறிவை மறைக்கிறது.
தொண்டு செய், அன்பு செய், தானம் செய்.
சேவையே வழிபாடு.
ஏழைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் தொண்டுபுரி.
எல்லாவிதமான இந்திரிய நுகர்ச்சிகளையும் நீக்கு.
சௌக்கியங்களையும் வசதிகளையும் விட்டொழி.
''தத் த்வம் அஸி''—நீ அதுவாயுள்ளாய்; இதை உணர்ந்து முக்தி பெறு.
அன்பைவிடப் பெரிய சக்தி கிடையாது.
இங்கே நீ ஒரு யாத்திரீகன்.
காலம் சென்றுகொண்டிருக்கிறது.
இந்திரியங்களையும் மனத்தையும் நம்பாதே.
உன் மனத்தை விஷயங்களினின்று வேறுபுறம் திருப்பு.
ஒவ்வொரு விநாடியையும் லாபகரமாகப் பயன் படுத்து.
அறியாமையாகிய உறக்கத்தினின்று விழித்தெழு.
தர்ம நெறியில் நட.
ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் மிக ஜாக்கிரதையாய்க் கவனி.
உலகம் ஒரு நீண்ட கனவு—ஒரு பிரமை.
ஏழைகளிடமும் நோயாளிகளிடமும் கடவுளைக் கண்டு வழிபடு.
பிரம்மமே உனக்கு சாசுவதமான இருப்பிடம்.

சாதனத்தின் சாரம்

அகங்காரத்தை அகற்று.
மகா மௌனியாகு.
வினயமாயிரு.
ஆத்துமாவை எங்கும் காண்.

யாவரிடமும் அன்பு பாராட்டு.
எச்சரிக்கையா யிரு.
அலையும் மனத்தை அடக்கு.
கோபத்தை அடக்கு.
பெருந்தன்மையை விருத்தி செய்.
சரிவரத் தீர்மானம் செய்.
சங்கல்பங்களை அழி.
மேன்மையை விருத்தி செய்.
இந்திரியங்களை அடக்கு.
கடுமையான தவம் புரி.
உயர்ந்த எண்ணங்களைக் கொள்.
சத்சங்கம் வைத்துக் கொள்.
பரமாத்மாவோடு ஒன்றுபடு.
ஒரே இடத்தில் வாசம் செய்.
உன்னுள்ளேயுள்ள ஆத்துமாவில் ஆழ்ந்து கல.
தூய்மையைக் கைக்கொள்.
எல்லோருக்கும் நமஸ்காரம் செய்.
உன் குறைகளை உணர்ந்துகொள்.
உன் உண்மை இயல்பை அறிந்துகொள்.
உன் தேவைகளைச் சுருக்கிக் கொள்.
சாட்சியாக இரு.
கடவுளை எப்போதும் நினைவில் வை.
தொண்டு செய், அன்பு செய், தானம் செய்.
எண்ணங்களைச் சமனப்படுத்து.
பகவந் நாமங்களைப் பாடு.
கொந்தளிக்கும் மனத்தை அடக்கு.
தர்ம சாஸ்திரங்களை ஓது.
உபாதிகளை ஒழி.
பகவானிடம் சரணடை.
நீ அழிவற்ற ஆத்துமா.
இந்திரியங்களை இழுத்துக்கொள்.

சாதகர்களுக்கு வழிகாட்டி

1. உன் தேவைகளை மிகக் குறைந்த அளவுக்குச் சுருக்கிக் கொள்.

2. சந்தர்ப்பங்களுக் கேற்ப உன்னைச் சரிப் படுத்திக் கொள்.

3. ஒருபோதும் எப்பொருளிடமும் யாரிடமும் பற்றுதல் வைக்காதே.

4. உன்னிடம் உள்ளதைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்.

5. எப்போதும் தொண்டு செய்யத் தயாராயிரு. சந்தர்ப்பத்தை இழக்காதே. ஆத்தும பாவத்துடன் தொண்டுபுரி.

6. அகர்த்தா பாவத்தையும் சாட்சி பாவத்தையும் கைக்கொள்.

7. இனிய சொற்களை அளவோடு பேசு.

8. பகவத் தர்சனத்துக்குத் தீவிர தாகம் கொள்.

9. உன் உரிமைப் பொருள்கள் அனைத்தையும் துறந்து உன்னைக் கடவுளிடம் அடைக்கலம் புகுத்து.

10. ஆத்துமீக பாதை கூரிய கத்திமுனைப் பாதையாகும். குரு மிக முக்கியம்.

11. சிறந்த பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் உடையவனுயிரு.

12. அப்பியாஸத்தை ஒருநாள் கூடக் கைவிடாதே.

13. குரு உனக்கு வழிதான் காட்டுவார். நீயேதான் நெறியில் நடந்து செல்லவேண்டும்.

14. ஆயுள் குறுகியது. மரணகாலம் நிலை யற்றது. ஆகவே சிரத்தையோடு யோகசாதனத் தைக் கைக்கொள்.

15. தினப்படி ஆத்துமீக தினசரியை எழுதி உன் முன்னேற்றத்தையும் தவறுதல்களையும் சரி வரப் பதிவு செய்.

16. சாதனம் செய்வதற்கு நேரம் இல்லை யென்று குறை கூறுதே. தூக்கத்தையும் வீண் பேச்சுக்களையும் குறை. பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் தியானத்தை விடாப்பிடியாகக் கொள்.

17. கடவுள் (மெய்ப்பொருள்) பற்றிய எண்ணம் உலக எண்ணத்தை அகற்றுவதாக.

18. ஊக்கமுள்ள பிரம்ம சிந்தனையினுல் நீ இன்னவன் (இன்னவள்)—ஆண் அல்லது பெண்— என்னும் உணர்ச்சியை மறந்துவிடு.

19. இன்றைக்குச் செய்யக்கூடிய எந்த வேலை யையும் நாளைக்கு என்று ஒருபோதும் தள்ளிப் போடாதே.

20. உன் திறமைகளைப் பகட்டாகக் காட் டாதே. அவற்றைப் பற்றித் தற்புகழ்ச்சியும் பேசாதே. எளிமையாகவும் பணிவாகவும் இரு.

21. எப்போதும் முகமலர்ச்சியுடனிரு. கவலை களை விடு.

22. உனக்குத் தொடர்பில்லாதவற்றைப் பற்றி உதாஸீனமாக இரு.

23. கூட்டத்தையும் விவாதத்தையும் விட்டுப் பறந்தோடு.

24. தினந்தோறும் சில மணிநேரம் தனியாக இரு.

25. பேராசை, பொறாமை, பணத்தைப் பதுக்கல் ஆகியவற்றை விடு.

26. விவேகத்தாலும் வைராக்கியத்தாலும் மனவெழுச்சிகளை அடக்கு.

27. எப்போதும் மனத்தின் சமநிலையைக் காப்பாற்று.

28. பேசுமுன் இருமுறையும், செயலாற்றுமுன் மும்முறையும் யோசனை செய்.

29. பின்னால் இகழ்வது, கண்டிப்பது, தப்பு கண்டு பிடிப்பது ஆகியவற்றை அகற்று. எதிர்ச் செயலைப்பற்றி எச்சரிக்கையாயிரு.

30. உன் குறைகளையும் பலவீனங்களையும் கண்டுகொள். பிறரிடத்தில் நல்லதையே நோக்கு.

31. பிறர் செய்யும் தீமையை மன்னித்து மற. உன்னைப் பகைப்பவருக்கும் நீ நன்மையே செய்.

32. காமம், குரோதம், அகங்காரம், மோகம், லோபம் ஆகியவற்றை விஷப் பாம்பைப்போல் ஒதுக்கு.

33. எவ்வளவு துன்பத்தையும் சகித்துக்கொள்ளத் தயாராயிரு.

34. வைராக்கியத்தைத் தூண்டும் பொருட்டுச் சில நீதி வாக்கியங்களை எப்போதும் உன்னுடன் வைத்துக்கொள்.

35. இந்திரிய நுகர்ச்சியை விஷம், வாந்தி பண்ணிய உணவு, மலம் அல்லது மூத்திரம்போல் கருது. அவை உனக்குத் திருப்தியை அளிக்கா.

36. உன் வீர்யத்தை ஜாக்கிரதையாய்க் காப்பாற்று. எப்போதும் தனியாகத் தூங்கு.

37. மங்கையரைத் தெய்வ மாதாவைப்போல் மரியாதையாக நடத்து. ஆண் பெண் எண்ணத்தை வேரறு. எல்லோர் முன்னும் நமஸ்காரம் செய்.

38. ஒவ்வொரு முகத்திலும், ஒவ்வொரு பொருளிலும் கடவுளைக் காண்.

39. மனது கீழ்த்தர இயல்புகளால் கவரப்படும் போது சங்கீர்த்தனம், சத்சங்கம், பிரார்த்தனை ஆகியவற்றைக் கைக்கொள்.

40. இடுக்கண்களைத் துணிவுடனும் உறுதியுடனும் எதிர்த்து நில்.

41. நீ நெறியில் செல்லும்போது கண்டனத்தைக் கவனிக்காதே.

42. போக்கிரிகளுக்கும் தூர்த்தர்களுக்கும் கூட மரியாதை கொடு. அவர்களுக்குத் தொண்டு புரி.

43. உன் குற்றங்களை வெளிப்படையாக ஒப்புக் கொள்.

44. உன் ஆரோக்கியத்தைக் காத்துக்கொள். தினசரி ஆசனங்களையும் உடற்பயிற்சிகளையும் கைவிடாதே.

45. எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும் விரைவாகவும் பணிசெய்.

46. தானம் செய்வதால் உன் இருதயத்தை வளரச் செய். அசாதாரணமான கொடை வள்ளலாகத் திகழ். ஒருவன் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகமாகக் கொடு.

47. ஆசைகள் துயரத்தைப் பெருக்குகின்றன. திருப்தியை விருத்தி செய்.

48. இந்திரியங்களை ஒவ்வொன்ருக அடக்கு.

49. திரும்பத் திரும்பச் சிந்தனை மூலம் பிரம்மாகார விர்த்தியை வளரச் செய்.

50. உன் எண்ணங்கள் யாவற்றையும் அடக்கு. அவற்றைத் தூய்மையாகவும் உயர்வாகவும் வை.

51. யாராவது உன்னை அவமதித்தாலோ, இகழ்ந்தாலோ, கண்டித்தாலோ, கோபம் கொள்ளாதே. அவையனைத்தும் வார்த்தைகளின் தோற்றமும் சப்த பேதமும் ஆகும்.

52. உன் மனதைக் கடவுளிடம் இருத்தி உண்மையில் வாழ்வு கொள்.

53. எழுந்திருந்து பூரணத்துவமாகிய பாதையில் சாதனம் செய்.

54. உன் வாழ்க்கையில் ஒரு குறிப்பிட்ட லட்சியத்தை வைத்துக் கொண்டு ஜாக்கிரதையாக முன்னேறிச் செல்.

55. மௌனத்தின் நன்மைகள் அளவற்றவை. இப்பழக்கத்தை ஒருபோதும் கைவிடாதே.

56. சப்தம், ஸ்பர்சம், பார்வை, எண்ணங்கள் ஆகிய நான்கு வாயில்களால்தான் பாசம் மனத்தில் பிரவேசிக்கிறது. ஜாக்கிரதையாயிரு.

57. கடவுளைத் தவிர வேறு எவருடனும் நெருங்கிய தொடர்பு வைத்துக்கொள்ளாதே. மற்றவர்களோடு அதிகமாகக் கலந்துகொள்ளாதே.

58. எதிலும் மிதமாயிரு. அமிதங்கள் எப்போதும் தீமை விளைவிக்கும்.

59. ஒவ்வொரு நாளும் சுய சோதனையையும் உள்நோக்கையும் கைக்கொள். வளர்ச்சியை அறிந்துகொள்.

60. ஆத்மீகப் பாதையில் அற்புதங்களைக் காணும் ஆசைகளை விட்டுவிடு. உன் சக்தியைச் சேகரித்துத் தாரணை செய். உணவு, உடல், உறவினரைப்பற்றி சிந்தனை கொள்ளாதே. ஆத்து மாவைப்பற்றி அதிகம் நினை. இப் பிறப்பிலேயே நீ ஆத்மஞானம் அடைதல் வேண்டும்!

61. நித்திய சுகத்தையும் பரம சாந்தியையும் பகவானிடத்தில்தான் அடையமுடியும்.

62. பகவான் உன் இருதயத்தில் இருக்கிறார். அவர் உன்னுள்ளும் நீ அவருள்ளும் இருக்கிறீர்கள். அவரது சாந்நித்தியத்தை உணர்ந்துகொள்.

63. மனதினால் விளையும் பிராந்தியினால், துன்பம் இன்பமாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

64. இவ்வுலகில் ஒவ்வொருவரும் இன்பத்தைப் பின்பற்றி ஓடுவதும், துன்பத்தைத் துரத்தியடிக்க முயல்வதாயும் இருக்கிறார்கள்.

65. இந்திரிய இன்பத்துடன் பல்வேறு குற்றங் கள் உள்ளன.

66. பிரியம், அன்பு, தயாளம், மரியாதை, வெகுமதி முதலியவற்றின்மூலம், மாயை மக்களைப் பிணைக்கிறது.

67. மனித அன்பு சுய நலமுள்ளதாயும் பாசாங்கு நிறைந்தும் இருக்கிறது.

68. இவ்வுலகத்தில் அனைத்தும் பொய்யான மையின், அன்பையும் கௌரவத்தையும் விஷமாகக் கருது.

69. ஏகாந்தமாக வசித்து உன் இருதயத்தில் ஆத்மானந்தத்தை அனுபவி.

70. ஆத்துமீக தாகம் உள்ளவன்தான் அமரத் துவ அமுதத்தை அருந்துவான்.

71. இந்திரிய இன்பங்களின் முன்னிலையில், ஆத்மானந்தம் அடைதற்கரிது.

72. குருவின் நேர்முகத் தொடர்பைத்தவிர தீய குணங்களுள்ள லோகாயத மனிதர்களைத் திருத்தி நல்வழிப்படுத்த வேறு வழியில்லை.

73. தியானத்தில் ஆரம்ப சாதகர்களுக்குக் கர்மம் உதவியாயும் முன்னேற்றம் அடைந்தவர் களுக்குத் தடையாயும் இருக்கிறது.

74. மனது என்பது சம்ஸ்காரங்கள், கருத்துக் க்ள், வழக்கங்கள், உத்வேகங்கள், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றின் மூட்டையே.

75. சூக்ஷ்ம ஆசைகளின் தூண்டுதலால் பலர் யோகத்தில் வீழ்ச்சியடைந்திருக்கிறார்கள்.

76. இவ்வுலகத்தில் மிகக் கடினமான விஷயம் தாரணையே.

77. ஆத்தும ஞானமடைவதற்கு மனத் தூய்மை மிக முக்கியம் வாய்ந்தது.

78. பூர்வ நினைவு ஒரு சாதகனின் ஆத்துமீக முன்னேற்றத்தைத் தடை செய்கிறது.

79. சுயநலமும் காமமும் நிறைந்த ஸ்தூல மனது ஆத்துமீக வாழ்க்கைக்குச் சிறிதும் தக்கதல்ல.

அத்தியாயம் – 6

தத்துவ ஞானமும் – வேதாந்தமும்

உன் விதிக்கு நீயே எஜமானன்

தைரியமே உன் பிறப்புரிமை, பயமன்று, சாந்தி உன் தெய்வீக பரம்பரைச் சொத்து, அசாந்தியன்று. அமரத்துவம் உன் பிறப்புரிமை, மரணம் அன்று; பலம் உனது, பலவீனமல்ல; ஆரோக்கியம் உனது, நோய் அல்ல; ஆனந்தம் உனது, துயரமன்று; ஞானம் உனது, அஞ்ஞான மன்று.

நோய், துய்ரம், அறியாமை இவை மாயீக மானவை; இவை இருக்கமுடியாது. ஆனந்தம்; மகிழ்ச்சி, ஞானம் ஆகியவை உண்மை; இவை இறத்தல் இயலாது.

உன் சொந்த விதியை நிர்மிக்கும் சிற்பி நீயே. உன் விதிக்கு நீயே எஜமானன். நீயே எவற்றையும் ஆக்கவும் இயலும், அழிக்கவும் இயலும். நீ ஒரு வினையை விதைத்து ஒரு மனப் போக்கை அறுக்கிருய். நீ ஒரு மனப் போக்கை விதைத்து ஒரு பழக்கத்தை அறுக்கிருய். ஒரு பழக்கத்தை விதைத்து உன் குண நலத்தை அறுவடை செய்கிருய். உன் குண நலத்தை விதைத்து உன் விதியை அறுவடை செய்து கொள்கிருய். ஆகவே விதி என்பது உன் சொந்த சிருஷ்டியே. உனக்கு விருப்ப மாஞல் அதை அழிக்கலாம்—விதி என்பது பழக்கங் களின் மூட்டை.

புருஷார்த்தம் என்பது சுயமுயற்சி. புருஷார்த் தத்திஞல் நீ எதையும் அடையலாம். உன் பழக்கங் களை மாற்று. எண்ணங்களின் முறையை மாற்று. நீ விதியை வெல்லலாம். நீ இப்போது ''உடலே நான்'' என்று எண்ணிக் கொண்டிருக்கிருய். ஆத் மீக எதிர் ஓட்டத்தைக் கிளப்பி ''நான் அழிவற்ற நோயற்ற ஆண் பெண் அற்ற ஆத்துமா'' என்று எண்ணு. நீ மரணத்தை வென்று உயர்ந்த ஜோதிர் மயமான அழிவற்ற பதவியை அடைந்திடுவாய்.

நற்செயல்களாலும் நல்லெண்ணங்களாலும் விதியைச் செயலற்றதாக்கலாம். செயல் புரிவதற்கு உனக்கு சுவச்சந்த சங்கல்பம் இருக்கிறது. சுய முயற்சியிஞல் ரத்ஞகரன் வால்மீகியாஞன். சுய முயற்சியிஞல் மார்க்கண்டேயன் மரணத்தை வென் ருன். சுயமுயற்சியிஞலேயே உத்தாலகர் நிர்விகல்ப சமாதியடைந்தார். சுயமுயற்சியிஞல் சாவித்திரி தன் கணவன் சத்தியவானைப் புத்துயிர் பெறச் செய்தாள்.

ஆகவே, ஏ பிரேமா, ஆத்தும விசாரணையிலும் தியானத்திலும் விடாப்பிடியாய்ப் பிரயாசைப்படு. எச்சரிக்கையாகவும் சுறு சுறுப்பாகவும் இரு. எண்ணங்களையும் ஆசைகளையும் கொல்லு. இன்று செய்யும் சுயமுயற்சியிஞல் நாளை வரப்போகும் தீமையை மேற்கொள். அசுப வாசனைகளை சுப வாசனைகளின் மூலம் நாசம் செய். புனித எண்ணங் களால் புனிதமற்ற எண்ணங்களைப் போக்கி உன் விதி மீது வெற்றி கொள்.

விதி தடுக்க முடியாது என்ற தப்புக் கொள் கையை விட்டுவிடு. சக்தியற்றவஞக ஆய்விடாதே. சிங்கம்போல் நிமிர்ந்து நில். முயற்சி செய்து சுதந்தரம் அல்லது ஆத்தும சுராஜ்யத்தை அடை.

உன்னுள்ளே ஒரு பெரிய சக்திக் களஞ்சியம் இருக்கிறது. உன்னுள் பெரிய ஞான சாகரம் இருக்கிறது, எல்லாத் திறமைகளும் உன்னுள் மறைந்துள்ளன. அவற்றை வெளிப்படுத்தி ஜீவன் முக்தனுவாயாக.

நேரிடை எதிரிடையை வெல்லும். இது இயற்கையின் தவிர்க்கமுடியாத சட்டம். புருஷார்த்தம் ஒரு அதி பலமுள்ள சக்தி. அது சிங்கம் அல்லது யானையைப் போன்றது. பிராரப்தம் (விதி), பூனை அல்லது நரி போன்றது. சுய முயற்சி செய்பவர்களுக்கே கடவுள் உதவி செய்கிறுர். வசிஷ்டர் ராமனைப் புருஷார்த்தத்தைச் செய்யும்படி உத்தர விட்டார். தலைவிதிக் கொள்கை நிச்சயமாய்ச் செயலின்மையையும் சோம்பலையும்தான் உண்டாக்கும். ஆகவே, ஏ பிரேமா, இடுப்பை வரிந்து கட்டிக் கொண்டு உன்னுல் கூடிய அளவு முயற்சி செய்.

இப் பிறப்பிலேயே நீவிர் அனைவரும் ஆத்தும ஞானம் அல்லது பிரம்ம ஞானத்தை அடைவீர்களாக! அறிவொளியடைந்த நிலையில் நீங்கள் அனைவரும் ஆனந்த சாகரத்தில் மூழ்கி வாழ்வீர்களாக! நீங்கள் முக்தியடைந்த ஞானிகளாக மிளிர்வீர்களாக!

உன்னை உணர்ந்துகொள்

உபநிஷத்துகளில் விவரிக்கப்படும் அந்த 'ஆத்துமா' பிரம்மம் அல்லது பரம்பொருள் ஆகும். அவன் எல்லா வேத ஞானத்துக்கும் ஊற்றுக் கண். அவன் யாவற்றிற்கும் உற்பத்தி அல்லது கருப்பை. அவன் பாரமார்த்திக இருப்புள்ளவன். பாரமார்த்திக சத்தியம், பாரமார்த்திக ஆனந்தம். அவன் அபின்னமாய், சர்வ வியாபியாய், யாவற்றையும் அடக்கிக் கொண்டவனுய், நித்தியனுய், அழிவற்ற

வனாய் விளங்குகிறான். அவன் கால தேச வர்த்த மானங்களுக்கு அப்பாற்பட்டவன். அவன் ஆதியந்த மற்றவன். அவன் எல்லா ஜீவர்களுக்கும் அந்தர் யாமி. அவன் எல்லா மனங்களின் செயல்களுக்கும் சாட்சி.

நீ பிரம்மத்துடன் உன் ஐக்கியத்தை உணர்ந்து விட்டால் உலகத்தில் எதுதான் உனக்கு அச்சத்தை விளைக்க இயலும்? நீ யாவரிலும் ஒன்றையும், ஒன்றில் யாவரையும் காணும்போது, உலகத்தில் எதுதான் உனக்கு வெறுப்பையும் மயக்கத்தையும், வேற்றுமையையும் துயரத்தையும் விளைக்க வல்லது! நீ மனத்தைக் கடந்து உன் உரிமையான சத் சித் ஆனந்த சொரூபத்தில் அதாவது மகத்தான ஆனந்த சாகரத்தில் மனதுக்கெட்டாத அமைதியில் சாந்த மாய் ஓய்வுற்றிருக்கும்போது, உலகத்தில் எது உனக்குக் கலக்கத்தை விளைக்க முடியும்?

மனத்தில் ரஜஸும் தமஸும் வியாபித்திருக் கும்போது நீ பொருத்தமின்மையையும் குழப்பத் தையும் அனுபவிக்கிறாய். ரஜஸைப் பெருக்கித் தமஸை அழி. சத்வத்தைப் பெருக்கி ரஜஸை நசிக்கச் செய். மனத்தில் சத்துவம் நிலவும்போது பொருத்தமும் அமைதியும் ஏற்படும். சத்துவத் தைக் கடந்து சென்று, ஆத்துமாவின் ஆனந்த சங்கீதத்தை—இதற்குமுன் நீ என்றும் கேட்டிராத சங்கீதத்தைச் செவியுறு. ஆத்துமா ஆத்துமா வுடன் சந்திக்கும் சங்கீதமே அது. அது ராகங்கள் அனைத்தையும் கடந்த அற்புத சங்கீதம். அது எல்லையற்ற பொருளின் மீட்டாத இசை—சாதகன் தன்னை பிரம்மத்தில் ஒன்றுபடுத்த உதவும் உயரிய இசை. அது ஓம் அல்லது பிரணவத் தொனியின் இசை. அது அனைத்தையும் கடந்த அனஹத சப்தம். அது கண்ணனது குழலின் தெய்வீக

இசை. அமைதியே அது. ஆத்மாவின் ஆந்திரீக சங்கீதத்தின் இன்பத்தில் திளை. அதன் இசையும் இனிமையும் விவரிக்க வொண்ணுதவை. அதை நீயே அனுபவிக்க வேண்டும்.

நீ பிரபஞ்சத்தின் உண்மையான எஜமானன் அல்லது அதிபதி. நீ யாருக்கும் கட்டுப்பட்டவன் அல்ல. உன் மாட்சிமையை நீயே உணர்ந்துகொள். உன்னுடைய சந்தர்ப்பங்களும் சூழ்நிலைகளும் எவ்வாறு இருப்பினும், அமைதியாயும் ஆனந்தமாயும் இரு. கவலை, பயம், தொல்லை அனைத்தையும் அகற்று. உன் மையத்தில் நிலைபெறு. உன்னிலேயே சமநிலை உள்ளவனுய், ஆனந்தமாய் அடங்கியவனுயிரு. ஓம் என்று பாடு. ஓம் என்று உச்சாரணம் செய். ஓம் மீது தியானம் செய். ஆத்துமாவை அறிந்து முக்தனுகு. இப்போது உலக முழுதும் உனக்கு விண்ணுலகம் அல்லது சுவர்க்கமாக விளங்கும். நீ பிரபுக்களில் பிரபு, தேவ தேவன், சக்ரவர்த்திகளில் சக்ரவர்த்தி; நீ அள்ளக் குறையாத ஆத்மீக சம்பத்தை அடைந்துள்ளாய். நீ இப்போது அனுபவிக்கும் ஆனந்தத்துடன் ஒத்திடும்போது உலக முழுதும் உள்ள இன்பங்களின் மொத்தத் தொகை கூட ஒரு துளிக்குச் சமானம். நீ இப்போது ஆனந்த சாகரம். என்ன மகத்தான நிலை! ஆயிர நாவுள்ள ஆதிசேஷனும் அதை வர்ணிக்க இயலாது.

அமிருத சந்தேசம்

அமிருத புத்திரா !

நீ எப்போதும் சாந்தியுடனிருக்கிருயா ? உனக்குத் தன்னடக்கம் இருக்கிறதா ? உனக்குத் தெய்வீக நற்குணங்கள் அமைந்திருக்கின்றனவா ? உன்

அக்ஞானம் அகன்றதா ? நீ ஆத்ம ஞானம் அடையப் பெற்ருயா ? உன்னிடம் அறிவொளி விளங்குகிறதா ? நீ அழிவற்ற புனித ஆத்துமாவை அறிந்தாயா ? இவ்வினுக்களின் முன் நீ எவ்வாறு இருக்கிருய் ? இவற்றை நீ அடையப் பெருவிட்டால், இங்கு வந்து உட்கார்ந்து உரைப்பதைக் கேள் ! உங்கள் அனைவருக்கும் அமிருதச் செய்தி இதோ ! இதில் ஒரு அணுவையேனும் நீ அப்பியாஸம் செய்தால், நீ மரணம் துயரம் துன்பங்களைக் கடந்து விடுவாய்.

''நான் சுத்தப் பிரக்ஞை, நான் சத் சித் ஆனந்த பிரம்மம். நான் மாறுபடாத, சுயம் ஜோதியான, அமர ஆத்துமா. நான் விழிப்புநிலை, கனவு நிலை, ஆழ்ந்த தூக்க நிலை ஆகிய மூன்று நிலைகளுக்கும், மௌனமான சாட்சி. நான் உடல், உள்ளம், பிராணன், புலன்கள் இவற்றினின்று வேறுபட்டவன். நான் பஞ்ச கோசங்களினின்று வேறு பட்டவன்'' என்று எப்போதும் தியானம் செய். நீ ஆத்தும ஞானத்தை(பிரம்ம ஞானத்தை) அடைந்திடுவாய்.

நீ மனைவி, மகன், ஆஸ்தி, சரீரம் என்று பற்றுதல் கொள்ளும்போதும், தேகத்தைப் புனித ஆத்துமாவாகக் கொள்ளும்போதும், அது பந்தம். நீ இவ்வுலகில் எப்பொருளிலும் பற்றுதலில்லாத போதும், சுத்தமான அமர ஆத்துமாவுடன் உன்னை ஐக்கியப் படுத்திக் கொள்ளும் போதும், அது மோட்சம்.

காமம் உள்ள இடத்தில் ராமன் இல்லை; ராமன் இருக்குமிடத்தில் காமம் இல்லை. ஆசையிருக்கும் போது, அங்கே உலகம் இருக்கிறது. ஆகவே,

விவேகத்தையும் வைராக்கியத்தையும், வளர்த்து பிரம்மத்தை அல்லது பரமாத்மாவை தியானித்து ஆசையைக் கடந்து ஆனந்தமடைந்திடுவாய்.

அகங்காரம், மமகாரம், பற்றுதல் இன்றி வாழ். புலன்களை அடக்கு. நல்லொழுக்க நியதிகளைக் கடைப்பிடி. இருதயத் தூய்மையையடை. உண்மையைக் கேள். ஆத்துமாவில் நிலைபெறு. ஆனந்த முறு.

நீ இந்த தேகம் அல்ல என்று உணர்ந்தவுடன், நீ துயரத்தினின்றும் மரணத்தினின்றும் விடுபடுகிறாய் நீ கர்ம பந்தத்திலிருந்தும், விருப்பங்களாகிய விலங்குகளிலிருந்தும், இவ்வுலக வாழ்க்கையாகிய கானல்நீர், அதன் விளைவுகளாகிய தீமைகள், துயரங்களிலிருந்தும் விடுதலை பெறுகிறாய்.

பரமாத்மா, ஆத்துமா அல்லது பிரம்மம் என்பது, உலகத்துக்கு அடிப்படையாய், அபின்னமாய், சுயஞ்சோதியாய், மாறுதலற்றதாய், சர்வ வியாபியாயிருப்பதோடு, விழிப்பு, கனவு, ஆழ்ந்த தூக்கம் ஆகிய மூன்று நிலைகளுக்கும் சாட்சியானதாய், நிலையுள்ள இடைவிடாமல் இருப்புள்ள அழிவற்ற வஸ்துவாகும். இந்த ஆத்துமாவை அறிபவன் அமரத்துவத்தை அடைந்து ஆனந்தமும் அமுதமும் உள்ள தலத்தில் பிரவேசிக்கிறான்.

பிரம்மம் உண்மையும் நித்தியமுமானது. இந்த சரீரம் பொய்யானதும் அழியக் கூடியதுமாகும். ஆத்ம அனாத்ம ஞானத்திலிருந்து அமரத்துவமாகிய அருவி அல்லது உபநிஷத முனிவர்களின் புராதன அறிவு பெருக்கெடுத்தோடுகிறது.

ஆத்துமா மனிதனில் உள்ள அழிவற்றபொருள் அல்லது சாரம். எண்ணங்கள், ஆசைகள், வாதங் கள் இவற்றிற்கு ஆத்துமா பிறப்பிடம். ஆத்துமா பிரகிருதிக்கும் மனதுக்கும் அப்பாற்பட்டதானதால் ஆவிபோன்று நுண்ணியது ஆனது பற்றி அழி வற்றது. அது கால தேச வர்த்தமானங்களைக் கடந்தது. அது ஆதியந்தமற்றது, காரணமற்றது, எல்லையற்றது.

உன் இருதயத்திலும் இவ்வுருவங்கள் அனைத் திலும் மறைந்திருக்கும் இந்த அழிவற்ற ஆத்து மாவை நீ அறிந்து, அவித்யை, காமம், கர்மம் என்ற முடிச்சுகள் அறுக்கப்பட்டு, அறியாமை, அவிவேகம், அகங்காரம், விருப்பு வெறுப்புகள், கர்மம், தேகம் முதலிய அக்ஞானச் சங்கிலி தகர்க்கப் பட்டால், நீ ஜனன மரணச் சுழல்களினின்று விடுபட்டு, மரண மின்மை என்னும் மாநகரத்தில் புகுவாய்.

அக்ஞானியே இந்திரிய விஷயங்களைப் பின் பற்றி ஓடி அவனைச் சுற்றி விரித்திருக்கும் மரண வளையங்களில் வீழ்கிறான். அவன் இருளுக்கு இடையில் வசிக்கிறான். அவன் திரும்பத் திரும்ப மரண தேவனின் (யமன்) ஆட்சிக்கு ஆட்படுகிறான். மோட்சமார்க்கம் அவனுக்குப் புலப்படவில்லை. அவன் இவ்வுலகின் இந்திரிய சுகங்களால் மயக்க முறுகிறான். ஆனால் விவேகமும் வைராக்கியமும் கைவந்த, பொறுமையும் சிந்தனையுமுள்ள மனிதனோ, இவ்வுலகத்தின் மாயீக இன்பங்களில் இச்சை கொள்வதில்லை. அவன் பரமாத்மாவைத் தியானித்து நித்தியானந்தத்தையும் அமரத்துவத் தையும் அடைகிறான்.

மோட்சமே வாழ்க்கையின் மிகச் சிறந்த லட் சியம். மோட்சமே வாழ்க்கையின் நோக்கம் நிறை

வேறுவதாகும். நீ மோட்சத்தை அதாவது ஜனன மரணங்களினின்று விடுதலையை அடையும்போது, உலகத்தில் வாழ்க்கை முடிவடைகிறது. உன் வாழ்க்கையில் உண்மை நோக்கம் நிறைவேறுவதே விடுதலை அல்லது மோட்சம். மோட்சம் உனக்கு நித்தியமான வாழ்வையும், தளராத இன்பத்தையும், அழிவற்ற ஆனந்தத்தையும் அளிக்கிறது. மோட்சம் என்றால் நாசமல்ல. மோட்சம் இந்த சிறிய 'தான்' என்னும் அகத்திற்கு மட்டும் நாசம். மோட்சம் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவோடு ஐக்கியத்தை அறிதல். இந்தச் சிறிய தான் என்பதை அழித்து, உண்மையான பிரபஞ்சத் தன்மை முழுவதையும் அடைந்து விடுகிறாய். நீ நித்திய வாழ்வை அதிகமான பூரண வாழ்வை அடைகிறாய்.

உனக்கு மனத் தூய்மையும் தாரணையும் இருப்பின், நீ மனத்தை உனக்கு இஷ்டமான பாங்கை அடையும்படி செய்யலாம். நீ கருணையை நினைத்தால் உன் முழு ஜீவனும் கருணைமயமாகிவிடும். சாந்தியை நினைத்தால், சாந்தி மயமாய்விடுவாய்.

ஆத்துமீக பாதை ஐயமின்றி பல அபாயங்கள் நிறைந்ததுதான். அது கத்தி முனைப் பாதை. இவ்வழி நடப்பது கூர்மையான கத்தி முனையில் நடப்பது போன்றதுதான். நீ பலமுறை விழக்கூடும், ஆனால் உடனே எழுந்து மறுபடி அதிகரித்த உற்சாகத்துடனும், தைரியத்துடனும், முக மலர்ச்சியுடனும் நடக்க வேண்டும். தடுக்கும் தடை ஒவ்வொன்றும், வெற்றிக்கு அதாவது ஆத்தும ஞானமாகிய குன்றின் உச்சிக்கு ஏறுவதற்குத் தக்க படிக்கட்டாகும். ஒவ்வொரு வீழ்ச்சியும் யோக ஏணியின் உன்னதத்துக்கு உயருவதற்கு உனக்கு அதிக பலத்தை அளிக்கும். லட்சியத்தைக் காண்பதை விடாதே. நோக்கத்தை நழுவவிடாதே.

அதைரியமடையாதே. நீ சீக்கிரம் உள்ளூர ஆத்து மீக பலத்தை அடைவாய். அந்தர்யாமி உனக்கு வழிகாட்டி, உன்னை மேலுக்குத் தள்ளி விடுவான். லட்சியத்தை அடைவதற்கு முன் எல்லா ஞானி களும், மகான்களும், அறிஞர்களும், முனிவர்களும் பயங்கரப் போராட்டங்களையும் கடுமையான கஷ்டங்களையும் கடக்க வேண்டியிருந்தது. அழகிய இளைஞனே, தைரியமாக முன்னேறி லட்சியத்தை அடை.

ஒரே ஒருவன்தான் மோட்சம் அல்லது விடுதலை யடைந்தான்; மற்ற எவராலும் இயலாது என்பது உண்மையன்று. அநேக சங்கரர்கள் இவ்வுலகத்தில் வந்தார்கள் என்பதற்கு சரித்திரம் சாட்சியம் கூறும். கடந்த காலத்தில் சங்கரர்கள் உண்டானல், வருங் காலத்தில் ஏன் உண்டாகக் கூடாது? ஒருவன் அடைந்ததை, மற்றவர்களும் அடையக் கூடும். இது இயற்கையின் தவிர்க்கப்படாத விதி. பிரஹ தாரண்ய உபநிஷத்தில் யாக்ஞவல்கியைப் போன் றும், சாந்தோக்கிய உபநிஷத்தில் உத்தாலகரைப் போன்றும், ஆத்தும ஞானத்தை அடைபவன் யாவனுயினும், அவன் மோட்சம் அல்லது அழிவற்ற பதத்தை அடைந்திடுவான்.

அறிவொளிபெற்ற ஞானிகளின் மார்க்கம் பாபமற்றது. மனது இருதயம், ஒவ்வொரு செயல், குண நலம், வாழ்க்கை ஆகியவற்றின் பூரணத் தூய்மையின் மூலமும், தன்னடக்கம் மன அடக்கம் இவற்றின் மூலமும், புனிதமான சுயம் பிரகாச மான, அபின்னமான, சர்வ வியாபியுமான ஆத்து மாவைத் தவருமல் தியானிப்பதன் மூலமுமே, விடுதலை அல்லது பூரண ஆனந்தத்தையும் அமைதி யையும் அடையும் மார்க்கம் உளது.

நீ ஆத்துமாராமனுனல், ஐயங்கள் அனைத்தும் அறுக்கப்பட்டு அகலும். உன் இருதயத்தில் தலை சிறந்த திருப்தி எப்போதும் நிலவும். ரஜஸும் தமஸும் உன்னை விட்டொழியும். நீ எப்போதும் சாந்தமாயும் சந்தோஷமாயுமிருப்பாய். ஆகவே இப் பிறப்பிலேயே இந்தச் சிறந்த அரிய ஆனந்த நிலையை அடைவதற்குக் கடுமையாகப் போராடு.

விளக்கொளி பேரிருளை அழிக்கிறது. அதே போல், ஆத்தும ஞானம் மானிடரின் துன்பங்களுக் கும் இடுக்கண்களுக்கும் மூலகாரணமான அவித்யை அல்லது அறியாமையை அழிக்கிறது. ஆகவே, ஆத்துமானந்தத்தை அடைந்து ஒளிச் சுடர் ஊட்டப் பெற்று ஆனந்தமாக உலாவு.

எதையறிந்தால் மற்றவை யனைத்தையும் அறி யக் கூடும்? எதை அடைந்தால் வேறெந்த வஸ்து வும் வேண்டுமென்ற ஆசை அகன்று விடும்? எதை உணர்ந்துவிட்டால் ஒருவன் அமரனுய் அச்சமற்ற வனுய் ஆசையற்றவனுய், நித்திய சாந்தியிலும், சந்தோஷத்திலும் திளைக்கிறுன்? அதுவே வாழ்க்கை யின் முக்கிய நோக்கமான பிரம்மம், அல்லது ஆத்துமா அல்லது முடிந்த சக்தியாகும். அதுவே பூமா அல்லது ஞானம் அல்லது வரையறையற்ற பொருள். இந்த பூமா அல்லது உயர்ந்த ஆத்து மாவை அடைவதால்தான் உனக்கு உண்மையான இன்பம் கிடைக்கும்.

இந்த அமிருத சந்தேசத்தின் கொள்கையில் நீங்கள் அனைவரும் வாழ்வீராக! பகவத் கிருபை யின் மூலம் நீங்கள் அனைவரும் சாதன சதுஷ்ட யத்தை அடைவீர்களாக! நீங்கள் அனைவரும் இந்தப் பிறப்பிலேயே ஆத்துமானந்தத்தை அடை வீர்களாக.

வேதாந்தம்

வேதாந்தம் என்னும் சொல் 'வித்'—அறி என்னும் சமஸ்கிருத மூலத்திலிருந்து வந்தது. 'அந்த' என்றால் முடிவு, இவ்வாறு வேதாந்தம் என்றால் 'ஞானத்தின் முடிவு' என்று பொருளாகிறது. தத்துவ சாஸ்திரம் வேதாந்தம் எனப்படுகிறது. ஏனெனில் அது முடிவு யாது என்பதையும் அதை எவ்வாறு அடையலாம் என்பதையும் விளக்குகிறது. வேதாந்தம் என்பது வேதங்கள் அல்லது உபநிஷத்துகளின் மதம். அதுவே உலக முழுவதற்கும் ஒத்த சனாதனமான மதம். அது சுருதியின் உபதேசங்களின் சாரம்.

வேதாந்தமே வாழ்க்கையின் ஒருமையை அல்லது பிரக்ஞையின் ஏகத்துவத்தைப் போதிக்கும் தைரியமான தத்துவ சாஸ்திரமாகும். அதுவே இந்தச் சிறிய ஜீவன் அல்லது மனித உயிர் பரமாத்மா அல்லது நித்தியப் பொருளோடு ஒன்றேதான் என்று, தைரியமாகவும் உறுதியாகவும் வற்புறுத்திக் கூறும் தலை சிறந்த தத்துவ சாஸ்திரம். அந்த உயர்ந்த தத்துவ ஞானமே உடனடியாக மனத்தை பிரம்மத்தின் மகத்தான உன்னதத்துக்கு அதாவது தெய்வீக சிறப்புக்கும் மகிமைக்கும் உயர்த்தி, உன்னைச் சிறிதும் பயமற்றவனாக ஆக்கி, மனிதனை மனிதனிடமிருந்து பிரிக்கும் தடைகளனைத்தையும் தகர்த்து, துன்புறும் மனித வர்க்கம் அனைத்துக்கும் அமைதி, கலக்கமற்ற சாந்தி, இணக்கம் ஆகியவற்றைக் கொண்டுவருகிறது. இந்த ஒரு தத்துவ சாஸ்திரம்தான், யாவற்றிலும் பொதுவாக ஒரே ஆத்துமா உளது என்னும் அடிப்படைமீது, ஹிந்துவையும் மகம்மதியனையும், காதோலிக்கையும் பிராடெஸ்டண்டையும், வைஷ்ணவனையும் சைவனையும், ஐரிஷ்காரனையும் ஆங்கி

லேயனேயும், ஐரோப்பியனேயும் அமெரிக்கனேயும் ஒரு பொது மேடைமீதும் அவர்களுடைய இருதயத்தின் மையத்திலும்கூட, உண்மையாக ஒற்றுமைப் படுத்தவல்லது. இந்த ஒரு தத்துவ சாஸ்திரத்தைத் தான் சரியானபடி அறிந்து அனுசரித்தால் உலக யுத்தம், விவாதங்கள், பிரிவினேகள், வகுப்புச் சண்டைகள், பூசல்கள் முதலிய வெவ்வேறு நாடுகளிடையும் வகுப்புகளிடையும் உள்ள சச்சரவுகள் அறுதியாக நின்று போம்.

இந்தக் கொடிய சம்சாரமாகிய பயங்கரப் போர்க்களத்தில் அடிபட்டு அவதியுறுபவர்களுக்கு வேதாந்தம் காந்த சக்தியுள்ள நோய் நீக்கும் மருந்தாகும். இந்தத் தெய்வீக அஞ்சனம் (கண்மை) அக்ஞானமாகிய கண்ணிலுள்ள நோயை நீக்கி, சகஜ ஞானம் அல்லது மெய்யறிவாகிய புதிய உட்கண்ணே அளிக்கிறது. இதுவே கலப்பற்ற இன்பத்தின் ராஜ்யத்துக்கும், அமரத்துவமும் நித்தியானந்தமும் நிரம்பிய உயர்ந்த இருப்பிடத்துக்கும், நேரான ராஜபாட்டையாகும்.

அது மனிதரின் துன்பங்களுக்கு மூலகாரணமான அக்ஞானத்தை அகற்றி, எப்போதும் சுழன்று கொண்டிருக்கும் ஜனன மரண சக்கரத்தை நிறுத்தி, அமரத்துவம், எல்லேயற்ற ஞானம், ஆனந்தம் ஆகியவற்றை அளிக்கிறது. அது நம்பிக்கை விட்டவர்களுக்கு நம்பிக்கையையும், சக்தியற்றவர்களுக்கு சக்தியையும், ஊக்கமற்றவர்களுக்கு ஊக்கத்தையும், மகிழ்ச்சியற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும் ஊட்டுகிறது.

வேதாந்தமானது, ஆதியந்தமற்ற, கால தேசமற்ற, அழிவற்ற சுயஞ்சோதியான, அபின்னமானதும் சர்வ வியாபியானதுமான சத் சித்

ஆனந்தமான ஒரே ஆத்துமா அல்லது பிரம்மத்தைப் பற்றிக் கூறுகிறது.

வேதாந்தம் அனைவருக்கும் சுதந்திரத்தை அளிக்கிறது. அது அனைவரையும் அணைத்துத் தன்னுள் அடக்கிக் கொள்கிறது. வேதாந்தம் நடைமுறைக் கொவ்வாத தத்துவமுமல்ல, சண்டையிட்டு விவாதிப்பதற்கான சாரமற்ற தத்துவ சாஸ்திரமுமல்ல. அது பிரம்மம் அல்லது சத்தியத்தில் நீங்காத இன்பத்துடன் உண்மையாக வாழ்வதேயாம். நான்கு சாதன மார்க்கங்களைப் பெறு. "நான் யார்?" என்று விசாரணை செய். பிரம்மத்தின்மீது தியானம் செய். "நீ அதுவாயுள்ளாய்" என்று அறி. தைரியமுள்ள சாதகமணிகளே! "ஓம் தத் சத்; ஓம் சத் சித் ஆனந்தரூப சிவோஹம்; சிவோஹம்; சத் சித் ஆனந்த ஸ்வரூபோஹம்" என்று கூறுங்கள்.

பகவத் கீதைச் சுருக்கம்

புனித நூலாகிய பகவத் கீதை "மகாபாரதத்தின் மத்தியிலுள்ளது. அந்தக அரசனான திருதராஷ்டிர மன்னனின் நூறு புதல்வர்களான கௌரவர்கள், அவனுடைய தம்பியின் புதல்வர்களான பாண்டவர்களிடம் இளமையிலிருந்தே பகைமை பூண்டார்கள். நல்லவர்களான பாண்டவர்களைத் தீயவர்களான கௌரவர்கள் பலமுறைகள் கொல்வதற்கு முயற்சி செய்தும் பலிக்காமற் போகவே, அவர்களைச் சூதில் வென்று அரசை அபகரித்துக் கொண்டு, காட்டுக்கு அனுப்பிவிட்டார்கள்.

பாண்டவர்கள் அவர்களோடு சமாதானமடைவதற்காகச் செய்த முயற்சிகள் அனைத்தும் பயனற்றுப் போனதால், போர் செய்ய வேண்டி நேரிட்

டது. மிகப் பெரியதான கௌரவ சேனையை, மிகச் சிறிய பாண்டவ சேனை பதினெட்டு நாட்கள் போரிட்டு வென்றது. பாண்டவர்களின் பக்கம் தர்மம் இருந்ததனாலேயே இறைவனும் அவர்கள் பக்கமிருந்து அவர்கள் வெற்றியடைய உதவினார்.

பாரதப் போரின் விளைவாகத்தான் பகவத் கீதை நமக்குக் கிடைத்தது. போரில் உறவினர்களை யும் நண்பர்களையும் எதிர்த்துப் போராடுவதற்குத் தயங்கியும், மயங்கியும் கடமையைச் செய்வதில் சோர்வுற்ற பார்த்தனுக்கு உபதேசம் செய்து உற் சாக மூட்டிய பார்த்தசாரதியின் கீதாம்ருதத்தை நாமும் சற்று பருகி ஆனந்தமடைவோம்.

பிறவிக் குருடனான திருதராஷ்டிர மன்னனுக்கு, தெய்வீக திருஷ்டி பெற்ற சஞ்சய முனிவன் போர்க் கள நிகழ்ச்சிகளை அரண்மனையிலிருந்துகொண்டே விளக்கிச் சொல்கிறான்.

போர் தொடங்குவதற்கான அறிவிப்பு அளிக் கப்படுகிறது. அர்ச்சுனன் இரு சேனைகளையும் ஒரு முறை நன்றாகப் பார்க்க விரும்புகிறான். பார்த்த சாரதியான கண்ணன் ரதத்தை இரு சேனைகளுக்கும் இடையில் ஓட்டி நிறுத்துகிறான். இரு பக்கங்களி லும் தன் சுற்றத்தாரும், குருமார்களும் இருப்ப தைக்கண்டு, அர்ச்சுனன் தவறான கருணையால் மயங்கி, தன் கடமையை மறந்து, போர் செய்ய மறுத்து வில்லைக் கீழே போட்டுவிடுகிறான். கண் ணன் அவனுக்குக் கடமையை ஆற்றவேண்டி உபதேசம் செய்து அவன் மயக்கத்தைப் போக்கத் தொடங்குகிறான். அதுவே கீதோபதேசம்.

பிரமை அல்லது மதி மயக்கம் அறிவாகிய கண்ணை மறைக்கிறது. அதன் காரணமாக மனச்

சோர்வு ஏற்பட்டு உடலிலும் உள்ளத்திலும் பல வீனம் உண்டாகிறது. அர்ச்சுனன் 'இவர்கள் என் சுற்றத்தார்' என்று எண்ணி அவர்களோடு போரிட மயங்கினுன். மனத்தளர்ச்சி ஏற்பட்டு பலவீன மடைந்தான். அவனுல் நிற்க முடியவில்லை. உற் சாகம் குன்றி, கடமையைச் செய்ய முடியவில்லை. நமக்கு இது ஒரு படிப்பினை. நாம் எப்போதும் மதி மயக்கத்துக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. மனச் சோர்வை அடையக் கூடாது. எப்போதும் மன வுறுதியுடனிருந்தால் அற்புதங்களை விளைவிக்கலாம்.

எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கேற்படக் கூடிய துன் பங்களை கற்பனை செய்துகொண்டு பயப்படுகிறீர்கள். எதிர்காலம் இறைவனின் கையில் உள்ளது. இன் றைய தினம் தெய்வீக முறையில் வாழ்வீர்களாளுல், உங்கள் எதிர்காலம் மகிமை பொருந்தியதாகும்.

ஆத்மா அழிவற்றது. தேகம் அழியக்கூடியது. எனவே எதைப்பற்றியும் கவலையும் அச்சமுமின்றி உன் கடமையைச் செய். உன் கடமையை நீ செய்தே ஆகவேண்டும். அதிலிருந்து ஒருபோதும் தப்பிக்க முடியாது. செய்யும் தொழிலில் வெற்றி தோல்வி, இன்பம் துன்பம் ஆகியவற்றைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் நன்ருகச் செய். பலனைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே. வெற்றியிலும் தோல்வியிலும் சமநிலையில் இரு.

வெற்றியிலும், தோல்வியிலும், இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் நீ சம நிலையில் இருப்பாயாளுல், உண்மையான அமைதியும் ஆனந்தமும் உன்னிடம் நிலை பெற்று நிற்கும்.

''எவன் எல்லா ஆசைகளையும் விட்டு, 'நான்' 'எனது' என்கின்ற பற்றில்லாமல் வாழ்கின்ருனே

அவன் சாந்தியை எய்துகிறான்'' என்பதை நினைவில் வை.

கீதையில் போதிக்கப்படும் யோகம் சமரஸமானது, நிலையானது. எல்லாக் காலங்களுக்கும் ஏற்றது. அதை நன்கு உணரவேண்டுமானால் கீழ்க் கண்ட மூன்று உண்மைகளையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

1. இறைவன் உயிர்கள் எல்லாவற்றிலும் நிறைந்திருக்கிறான்.

2. உலகில் உள்ள பொருள்கள் எல்லாம் ஒன்றையொன்று நம்பியிருப்பவை.

3. ஒரு கண நேரம் கூட செயலாற்றாமல் சும்மா இருக்க உன்னால் முடியாது.

ஒவ்வொன்றிலும் ஊடுருவி இருக்கும் இறைவனுடன் ஒருமைப்பாட்டை அடைய வேண்டும். ஒவ்வொன்றுக்கும் தொண்டு செய்யவேண்டும். தொண்டு செய்—ஆனால் அதற்கு பதிலாக எதையும் பெற விரும்பாதே. தன்னலமற்ற தொண்டே உன் இலட்சியமாக இருக்கட்டும். இதுவே யக்ஞம் அல்லது தியாகம் எனப்படும். இதில் ''நான் மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபட்டவன்'', என்ற எண்ணம் தியாகம் செய்யப்படுகிறது.

இந்த சேவையைத் தடையில்லாமல் செய்ய ஆசையை அகற்றவேண்டும். நீங்கள் ஆசையற்றவர்களானால் அமைதியையும் மேலான இன்பத்தையும் அடையலாம்.

மனிதனின் சித்தம் பலவீனமானது. மாயையின் காரணமாக, நன்மை செய்வதைக் காட்டி

லும் தீய செயல்களைச் செய்வதே அவனுக்கு எளிதாகத் தோன்றுகிறது. அதனால் மக்கள் படிப்படியாக நேர்மை குன்றிவிடுகிறார்கள். உலகில் தர்மம் தேய்ந்து, அதர்மம் வளர்கிறது. எனவே பகவான் இங்கு ஓர் உறுதி அளிக்கிறார்: ''தர்மம் குன்றி, அதர்மம் அதிகரிக்கும்போதெல்லாம் நான் தர்மத்தை மறுபடியும் நிலைநாட்டுவதற்காகப் பூமியில் அவதரிக்கிறேன்'' என்கிறார். அதன் விளைவாக மக்கள் மீண்டும் தன்னலமின்றி வாழ்ந்து, பல்வேறு யக்ஞங்களைச் செய்கிறார்கள்.

இந்த யோகத்தைச் சரியான முறையில் உணர ஒரு ஆசார்யனைச் சரணடைந்து அவருக்குச் சேவை செய்யவேண்டும். அவர்தாம் உங்களுக்குச் சரியான மார்க்கத்தைப் போதிப்பார். இறைவன் எங்கும் உள்ளான் என்று அவர் மூலமாக அறிவதால் உங்கள் வாழ்க்கை தெய்வீகமாகும். உங்கள் தர்மங்கள் அனைத்தும் யோகமாகும்.

''எதையும் விரும்பாமலும் எதையும் வெறுக்காமலும் உள்ளவன் எவனோ அவனே நித்திய சந்நியாசி'' என்கிறார் பகவான். நீங்கள் ஆசையற்றவர்களாக வேண்டும். யாவரோடும் ஒருமைப்பாட்டை உணர வேண்டும். பின் எதைத் துறப்பது?

பற்றுதலைத் துறக்கவேண்டும். இது சற்று கடினமானது. இருப்பினும் இதுவே தியாகமாகும். அடுத்து கர்ம பலத் தியாகம் – செயல்களின் பலனைத் துறத்தல். சிறிது சேவை செய்யும்போது பெரிய வெகுமதியை எதிர்பார்க்கக் கூடாது. சேவை உங்கள் இயற்கையாகட்டும்.

எல்லா உயிர்களிலும் இறைவனைக் காண வேண்டும். அவனால் அவனோடு ஒன்றுபட்டு அவ

னில் உறைவீர்கள். அவனுக்கே சேவை செய்யும் உணர்வைப் பெறுவீர்கள். இவ்வுலகப் பொருள் களின்பின் செல்லாதீர்கள். அவை உங்கள் சக்தியை தளரச் செய்து, வாழ்க்கையை வீணாக்கி, மன வுறுதியைப் பலவீனமாக்குகின்றன.

மனதை அடக்கினால்தான் மேற்கூறியவை நடக்கும். கட்டுப்படாத மனம் உங்களுக்குப் பகைவன். கட்டுப்பட்ட மனம்தான் உங்கள் நண் பன். மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி? பயிற்சியாலும், வைராக்கியத்தாலும் தான் முடி யும். ஏகாந்தமான இடத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்து, கடவுளின் நாமத்தை ஜெபியுங்கள். சாந்த மான இன்பநிலை ஏற்படும். மனதைக் கட்டுப்படுத் துவது அவ்வளவு எளிதல்ல. தவறான நினைவுகளும் ஆசைகளும் இல்லாத தூய மனம் தேவை. இப் பிறப்பில் லட்சியத்தை அடையாவிட்டாலும் நஷ்ட மில்லை. அடுத்த பிறப்பில் விட்டதிலிருந்து தொடங்கலாம். எனவே முடிந்தவரை இந்த யோகத்தைப் பயில முயலுங்கள்.

தினமும் இரண்டொருமணி நேரம் தனியிடத் தில் அமர்ந்து கடவுளைத் தியானித்தால் மட்டும் போதாது. விழித்திருக்கும்போதும் கடவுளை நினைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உள் மனம் தூக்கத்திலும் தொடர்ந்து ஆண்டவனைச் சந்திக்கும்.

கடவுளின் உயர்ந்த பிரகிருதியே எல்லா உயிர் களிலும் உள்ள ஜீவாத்மா. அவர் எல்லா உயிர் களையும் இணைக்கும் தெய்வீக நூல். நாம் காணும் நற்பொருள்கள் எல்லாம் அவரே. அறிவாளிகளின் அறிவு அவர்; பலவான்களின் பலம் அவர்; கீர்த்தி மான்களின் கீர்த்தி அவர்.

ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்ற மூவகைக் குணங்களின் சேர்க்கையால் ஆளப்படும் மனிதன், மாயையின் வசப்பட்டு, தனக்கு வெகு அருகிலுள்ள இறைவனை உணர்ந்துகொள்வதில்லை. அவன் ஸத்வ நிலையில் இருந்துகொண்டு பிரார்த்தித்தால், இறைவன் அவனை மேலே தூக்கிவிடுவார்.

பலர் பல காரணங்களுக்காக இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறார்கள். ஆனால் ஞானவான்களோ, முன் பிறப்புகளில் பயின்ற அளவு கடந்த யோகம், பக்தி இவற்றின் காரணமாக, எதையும் வேண்டாது, இறைவனிடம் ஆசையற்ற பக்தி கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் விரைவில் மனதை வென்று ஆண்டவனை அடைவார்கள்.

பூமியில் வாழ்க்கை முடிவுள்ளது. முடிவில் முக்தி அடைய வேண்டும் அல்லது மறுபிறப்பு அடைய வேண்டும். இந்தப் பிறப்பில் கடைசி நினைவுக்குத் தக்கபடி அடுத்த பிறவி ஏற்படும். உயிர் உடலை விட்டு நீங்கும் தருணத்தில் கடவுளை நினைத்தால் நீங்கள் கடவுளோடு ஒன்றுவீர்கள்.

கடைசி நேரத்தில் கடவுளை யார் எண்ணக் கூடும்? உயிர் வாழ்ந்த காலத்தில் இடைவிடாமல் கடவுளைப் பற்றிச் சிந்தித்தவனே அந்திய காலத்தில் சிந்திக்கக் கூடும். ஆகவே இப்போதிருந்தே இறைவனை இடைவிடாது வழிபடுங்கள். அது ஒரு மனப் பழக்கமே ஆகட்டும். அப்போது சாகும் தருணத்திலும் அவனை நிச்சயமாக நீங்கள் நினைக்கலாகும். துன்பமும் மரணமும் உள்ள இவ்வுலகிற்குத் திரும்பமாட்டீர்கள். நீங்கள் மோட்சத்தை அடைவது உறுதி.

இவ்வுலகிற்குத் தந்தையும் தாயும் பாட்டனும் இறைவனே. நம்மிடம் அவருக்குள்ள தலைசிறந்த

அன்பினுல்தான் அவர் மானிட உருவம்தாங்கி நம்மில் உறைகிருர். அறிவாளிகள் இதை உணர்கிருர்கள்.

இறைவனேயே தனக்கு எல்லாமுமாகக் கருதி வழிபடும் ஒருவன் எந்நிலையிலும் அவரது தவருத தெய்வீகப் பாதுகாப்பை அடைந்து ஆனந்திக்கிருன். அதற்கீடாக உங்களால் செய்ய முடியாத எதையும் இறைவன் கேட்கவில்லை. அவர் உங்கள் இதயபூர்வமான அன்பையே கேட்கிருர். பக்தியோடு, நீங்கள் அவருக்கு ஒரு பூ, இலை, பழம் அல்லது சிறிதளவு நீரையாவது அளிப்பீர்களாளுல் அவர் ஆனந்தமுறுகிருர். எதைச் செய்தாலும் அவருக்காகவே செய்யுங்கள். ''பகவானே நான் உனக்காகவே உயிர் வாழ்கிறேன்'' என்று பிரார்த்தியுங்கள். உங்களுக்கு என்ன நேர்ந்தாலும் நிலை குலைய மாட்டீர்கள்.

பக்தி மார்க்கம் எல்லோருக்கும் எளியது. அது பாவியையும் மகாளுக மாற்றுகிறது. ''துன்பமும் மரணமும் உள்ள உலகத்தில், பக்தியைத் தவிர வேறெதுவும் அடையத் தக்கதல்ல.''

தேவர்களும் முனிவர்களும் கூடத் தங்கள் சுய முயற்சியால் கடவுளை அறிய முடியாது. அவர்கள் ஒரு எல்லைக்குட்பட்டவர்கள். கடவுளோ எல்லையற்றவர். எந்தவரையறைக்கும் உட்படாதவர். கடவுளை உண்மையில் உணர்பவன் ஒருபோதும். பாவம் செய்ய மாட்டான். ஏனெனில் தன் ஆத்மாவேதான் கடவுள் என்று அவனுக்குத் தெரியும். ஆளுல் அவ்வாறு உணர்ந்தாலும் தினசரி வாழ்க்கையில் கடவுட் தன்மையை வெளிப்படுத்துவது கடினமானது. அதனுல்தான் கண்ணன் கடவுளிடமிருந்து தோன்றும் பொருள்களைக் கணக்கிட்டுக் கூறுகிருர்.

மெய்ஞானம், நல்லறிவு, மன்னிப்பு, வாய்மை, புலனடக்கம், அகிம்சை, சமநிலை ஆகிய நற்குணங்களெல்லாம் கடவுள் தன்மைகளே. கடவுளே யாவுமாவார். அவர் யாவற்றிற்கும் ஆத்மா. ஒவ்வொன்றின் சிறந்த பாகமும் அவரே. இறுதியில் ''சூதாட்டக்காரனின் சூதும் நானே'' என்கிறார். 'கடவுளைத் தவிர ஈண்டு வேறொன்று மில்லை' என்பதையே இது குறிக்கிறது. நீங்கள் யாரையும் பகைத்துக்கொள்ளக் கூடாது என்பதே அதன் பொருள். எல்லோருக்கும் உண்மையை அறியக்கூடிய உரிமையுண்டு. அவ்வாறே கடவுளும் யாவருக்கும் பொது. ஆயினும் தூய இதயம் படைத்தவர்களே அவனை உண்மையில் உணர முடியும்.

பகவானின் தெய்வீக இயல்பை அறிந்தால் மட்டுமோ, படித்துணர்ந்தால் மட்டுமோ போதாது. ஆத்ம தரிசனத்தின் மூலம் அவரை எங்கும் வியாபித்துள்ள ஈஸ்வரனைக் காணவேண்டும். மக்களில் மிகப் பெரும்பாலோர்க்கு சகஜ ஞானமாகிய கண் குருடாயிருக்கிறது. ஊனக் கண்ணைக் கட்டுப்படுத்தி மனதை அலையவிடாமல் இருப்பவர் ஞானக் கண்ணைப் பெற்று இறைவனைக் காணலாம்.

அர்ச்சுனன் கண்ட விராட்சொரூபத்தின் வருணனை ரசிக்கத் தக்கது. அது உங்களுக்கு தியானத்தில் ஈடுபடுவதற்கு உதவியாயிருக்கும். தனக்குள்ளே பிரபஞ்சம் முழுவதையும் அடக்கிக் கொண்டு, முடிவே காண முடியாதபடி அந்த தெய்வீக உருவம் வியாபித்திருந்ததைக் கண்டான். அதைக் கண்டு அச்சமுற்று நடுங்கி வணங்கிய அர்ச்சுனனுக்கு பகவான் ஓர் உண்மையைக் கூறுகிறார்.

"பகவான் காலத்தின்மூலம் யாவற்றையும் செய்கிறார். காலத்தின் கைக்கருவிகளே நாம். இதை நன்குணர்ந்து காலத்தைக் கடந்து கடவுளோடு ஒன்றியிருக்க முயல வேண்டும்."

இவ்வாறு கடவுளை அறிய உதவுவது, வேத நூல் ஓதுவதும், கடுந்தவமும், தான தர்மமும், அர்த்தமற்ற வேள்விகளுமல்ல. "பகவத் பக்தி ஒன்றே பகவானை அடைவதற்குரிய ராஜ பாட்டை ஆகும்".

மனதுக்கு அப்பாற்பட்ட நாமரூபமில்லாக் கடவுளை தியானிப்பது யாவருக்கும் எளிதல்ல. ஆரம்ப நிலைகளில் ஒவ்வொருவரும் ஏதாவதொரு உருவத்தை வழிபடல் வேண்டும். இவ்வாறு தியானித்துக்கொண்டே எல்லோருக்கும் நன்மை செய்வதில் கருத்துடையவர்களாக இருப்பவர்களே உண்மையான பக்தர்கள். செயல்கள் அனைத்தும் பகவத் ஆராதனையாக அர்ப்பணம் செய்யப்பட்டால், நீங்கள் பிறப்பிறப்பாகிய சுழலினின்றும் விடுபட்டு இறைவனை அடைய அது உதவும்.

எந்தவிதமான யோகத்தையும், தியானத்தையும் பயில முடியாவிட்டால், எல்லா கர்மங்களையும் அவர்பொருட்டே செய்யுங்கள். அதுவும் முடியாவிட்டால் கடமையைச் செய்யுங்கள்; கர்ம பலனைப் பற்றி அசட்டையாயிருங்கள். படிப்படியாக யோக ஏணியில் உயர்ந்த படியைப் பெறுவீர்கள்.

பக்தனின் லட்சணங்களென்ன ?

உண்மை பக்தன் அனைவரிடமும் நட்பு பூணுகிறான். அவன் கருணையுள்ளம் படைத்தவன்; அகங்காரமும், மமகாரமும் அற்றவன். இன்ப

துன்பங்களால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. அச்சம், சோர்வு அவனை அணுகமாட்டா; ஆசையற்றவன்; புனிதமானவன்; புகழ்ச்சியும் இகழ்ச்சியும் அவனைப் பாதிப்பதில்லை. தான் எதையும் செய்வதாக உணர்ச்சி கொள்வதில்லை. இவ்வாறுன பக்தன் தான் பகவானுக்குப் பிரியமானவன். இங்கேயே இப்போதே நீங்கள் அப்படிப்பட்ட பக்தர்களாகத் திகழுங்கள்.

பக்தி ஞானத்துக்குக் கொண்டு செல்கிறது. பகவத் ஞானமே முடிவான லட்சியம். பரபக்தியே ஞானம் அல்லது உயர்ந்த அறிவு. ஆனுல் ஞானம் என்பது யாது? மனம் அல்லது புத்தியால் செய்வது ஞானமாகாது.

பகவான் இங்கு ஞானம் என்பதற்கு விளக்கம் கொடுக்கிறுர். தற்பெருமையின்மை, அகிம்ஸை, பொறுமை, நேர்மை, குருசேவை, விடாமுயற்சி, சமநிலையோடு கூடிய மனம், அசையாத பகவத் பக்தி, ஆத்ம ஞானத்தில் நாட்டம், யாவரிடத்தி லும் இறைவனைக் காணுதல் — இவை போன்றவை யே ஞானம்.

எங்கும் நிறைந்தவரான கடவுளே அறிவு. அறிவினுல் அடையத்தக்க லட்சியம் அவரே. உங்கள் இதயத்தில் அமர்ந்துள்ளவரான அவரை அறிவது தான் வாழ்வின் உன்னத முடிவு.

ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் ஆகிய முக்குணங்களும் மனிதனை உலகுடன் பிணைக்கின்றன. ஸாத்வீக கர்மங்கள் ஆனந்தம், அறிவு ஆசையின்மை ஆகிய நற்குணங்களின் பலன்களை அளிக்கின்றன. ராஜஸ கர்மங்கள் துயரத்துக்குக் கொண்டு செல்கின்றன. தமஸ் அஞ்ஞானத்தைத் தவிர வேறென்றையும் கொடுக்காது.

இம்முக்குணங்களைக் கடப்பவன் அழிவற்ற பதத்தை அடைகிறான். அவன்தான் ஆத்மாவை அறிகிறான். அவனே ஞானி. ஆத்மா இம் மூன்றுக்கும் அப்பாற்பட்டதென்றும், அது சாட்சி மாத்திரமென்றும் உணர்ந்து, இடைவிடாது இறைவனில் இருப்பு கொள்கிறான். அவன் குணாதீதனாகி (குணங்களைக் கடந்து), பிறப்பு இறப்புகளிலிருந்து விடுபடுகிறான்.

வைராக்கியமென்னும் வாளினால் இந்திரிய இன்பமாகிய மரத்தை வெட்டித் தள்ளுங்கள். அந்த இன்பத்தால் ஒருபோதும் திருப்தி ஏற்படாது. பரமாத்மாவில் நிலைபெறுங்கள். ''எவரிடமிருந்து பழமையான ஸம்ஸாரம் பெருகி வந்துள்ளதோ அந்த ஆதி புருஷனையே சரணம் அடைகிறேன்'', என்று திரும்பத் திரும்பக் கூறிக் கொள்ளுங்கள். அப்போது பற்றறுபட்ட ஜீவாத்மா, பரமாத்மாவோடு ஒன்றுபட்டு உன்னத நிலை அடையும்.

அழியக்கூடிய உடல் அழிவற்ற ஜீவாத்மா ஆகிய இரண்டுக்கும் அப்பாற்பட்டவர் பரமாத்மாவாகிய பகவான். ஆகவே உங்களுக்குள்ளேயுள்ள தெய்வீகத் தன்மை பகவானுக்குரிய தோற்றமே என்று உணர்ந்து ஆண்டவனை ஆராதியுங்கள். காலக்கிரமத்தில் அவரை உணர்ந்து அவரோடு ஒன்றாகி விடுதலை அடைவீர்கள்.

ஆத்ம ஞானம் என்பது கடவுளுடன் ஒன்றுபடுவது. அவ்வாறு இரண்டறக் கலப்பதற்கு நீங்கள் தெய்வீகமாக வேண்டும். தெய்வ சம்பத்துக்களை நீங்கள் வளர்க்க வேண்டும்; அசுர சம்பத்துக்களை அகற்ற வேண்டும்.

அச்சமின்மை, மனத்தூய்மை, நீடித்த பகவத் தியானம், தானம், புலனடக்கம், சுயநலமற்ற சேவை, அகிம்சை, உண்மையுடைமை, துறவு, சாந்தி, இரக்கம், பிறர்குற்றம் பொறுத்தல், வஞ்சகமின்மை, விநயம் ஆகிய இவையும் இவை போன்றவைகளுமே நாம் வளர்க்க வேண்டிய தெய்வீக சம்பத்துக்கள்.

பகட்டு, இறுமாப்பு, தற்பெருமை, சினம் கொடூரம், அஞ்ஞானம், ஆசை, சிற்றின்ப வேட்கை, ஆகியவைகளே நாம் அகற்ற வேண்டிய அசுர சம்பத்துக்கள்.

'நரகத்தின் மூவித வாயில்களான காமம், குரோதம், லோபம் ஆகிய மூன்றையும் துறத்தல் வேண்டும்' என்பதை நினைவில் வையுங்கள்.

முக்குணங்களில் சத்வமே கடவுளுக்கு மிக அருகில் உள்ளது. தெய்வீக மயமாவதற்கு உங்களிடத்திலுள்ள சத்வகுணத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளவேண்டும். அதற்கு யாவற்றிலும் சத்வ குணமுள்ளவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீண்ட ஆயுளை அளிப்பதும், அறிவு, ஆனந்தம், இனிமை, புஷ்டி தரத்தக்கதாயுமுள்ள சாத்வீக உணவை உண்ண வேண்டும். உடலாலும் உள்ளத்தாலும், வாக்காலும் சாத்வீகமான தவத்தையே செய்யுங்கள். பிரதியுபகாரத்தை எதிர்பாராமல் கடமை என்ற உணர்வுடன் சாத்வீக தானம் செய்யுங்கள்.

''ஓம் தத் ஸத்'' என்னும் மந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டு உங்கள் கர்மங்கள் யாவற்றையும்

தொடங்குங்கள். ஏனெனில் இதுவே பரம்பொருளின் உயரிய நாமம். இவ்வாறு சாத்வீக குணத்தை அதிகரித்துக் கொண்டு தெய்வீகமாகத் திகழுங்கள்.

எந்த சமயத்திலும் தொண்டு, தானம், தவம் இவற்றைத் துறத்தல் கூடாது. பிரதி உபகாரத்தை எதிர்பாராததும், 'நான் செய்கிறேன்' என்ற உணர்வில்லாததும், ஆசையும் பாரபட்சமும் இல்லாததுமான சாத்வீகமான செயலையே செய்யுங்கள்.

நல்லது, கெட்டது; பயம், பயமின்மை; விடுதலை, பந்தம்; ஆகியவற்றை ஆராய்ந்தறியும் சாத்வீக புத்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள். நிலை தவறாது, பிராணன் இந்திரியங்களைக் கட்டுப் படுத்தி, தியானம் பயில்வதாகிய சாத்வீக உறுதியைக் கடைபிடியுங்கள். ஆரம்பத்தில் வெறுப்பை விளைவித்தாலும் முடிவில், பேரின்பத்தையும் பெரும் பேற்றையும் அளிக்கவல்ல சாத்வீக சுகத்தையே நாடித் தேடுங்கள். புண்ணிய ஸ்தலங்களில் வாழுங்கள். புலனின்பத்தைத் துறவுங்கள். சிறந்த பகவத் பக்தியால் கடவுளை அறிந்து மேன்மையுறுவீர்கள்.

அர்ச்சுனனுக்கு உபதேச முடிவில் பகவான் கூறும் இரு பெறும் உறுதி மொழிகள் உங்கள் இதயகமலத்தில் பொன் எழுத்துக்களால் பொறித்து வைத்துப் போற்றத்தக்கவை.

''இறைவன்பால் மனம் வைத்து, இறைவனிடம் பக்தி பூண்டு இறைவனையே பணியுங்கள். நீங்கள் சந்தேகமின்றி இறைவனையே அடைந்திடுவீர்கள்''.

''உங்கள் கடமைகள் யாவற்றையும் இறைவனிடமே ஒப்படைத்து, அவர் ஒருவரையே பரிபூரணமாகச் சரணடையுங்கள். அவர் உங்களை பாவங்கள் அனைத்திினின்றும் விடுவிப்பார். வருந்தாதீர்கள்''.

கண்ணபிரானின் இந்த மேலான அறிவுரைகளைக் கேட்ட அர்ச்சுனன் மதிமயக்கத்தினின்றும் விடுபட்டு, கலக்கம் நீங்கி, கடமையை உணர்ந்து, காலத்தின் வாயிலாகச் செயல்படும் கடவுளின் கருவிதான் தான் என்பதைத் தெளிந்து போரில் ஈடுபட்டு வெற்றியும் பெற்றான். இந்த உபதேசத்தைத் தான் கேட்கும் பெரும் பேற்றைப் பெற்றதனால் சஞ்சயனும் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறான். ''யோகிகளின் தலைவனாகிய கண்ணனும், வில் விசயனும் உள்ள இடத்தில் திருவும், வெற்றியும் பெருக்கும், நிலைத்த நீதியும் என்றென்றும் உளதாக நிலைத்திருக்கும்'' என்ற உறுதியும் கூறுகிறான்.

எனவே நீங்கள் கீதை காட்டும் பாதையில் நடந்து, உண்மையான மனிதர்களாக வாழ்ந்து படிப்படியாக தெய்வத்தன்மை பெற்று பிரம்ம ஞானத்தை அடைவீர்களாக. அதுவே உங்கள் இலட்சியமாக இருக்கட்டும். நீங்கள் மகான்களாயும் ஞானவான்களாயும் மாட்சிமை பெறுவீர்கள்.

ஆண்டவனின் சிறந்த ஆசீர்வாதங்கள் உங்களுக்கு உண்டாவதாக!

ஓம் தத் ஸத் !

யோக வாஸிஷ்டத்தின் சாரம்

மோட்ச வாயில்களின் நான்கு காவலர்களான சாந்தி, விசாரம், சந்தோஷம், சத்சங்கம் ஆகியவர்

களோடு நட்புக் கொண்டால், இறுதியான கைவல்யத்தை அடைவதில் யாதொரு தடையும் இருக்காது. அவர்களில் ஒருவனோடு நட்புக் கொண்டால்கூட, அவன் தன் மற்றத் துணைவர்களிடம் உன்னைப் பரிச்சயம் செய்விப்பான்.

ஆத்தும அறிவு அல்லது பிரம்மஞானத்தை நீ அடைந்துவிட்டால், நீ ஜனன மரணத்தளைகளினின்றும் விடுபடுவாய். ஐயங்கள் அனைத்தும் மறையும்; கர்மங்கள் யாவும் நசிக்கும். தன் சொந்த முயற்சிகளின் மூலம்தான், ஒருவன் அந்த அழிவற்ற ஆனந்தமயமான பிரம்ம நிலையை அடையக்கூடும்.

மனம்தான் ஆத்துமாவைக் கொல்வது, சங்கல்பங்களே மனத்தின் வடிவம். மனத்தின் உண்மை இயல்பு வாசனைகளாலானது. மனத்தின் செயல்கள்தான் உண்மையில் கர்மங்கள் எனப்படுபவை. பிரபஞ்சமே மனத்தைத் தவிர்த்து வேறில்லை; பிரம்மத்தின் சக்திமூலம்தான் அவ்வாறு தோற்றமளிக்கிறது. மனம் தேகத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்துத் தானே தேகமாகி அதற்குள் அகப்பட்டு, அதனால் பாதிக்கப்படுகிறது.

மனம் இன்ப துன்ப வடிவத்தில் வெளி உலகமாகத் தன்னைத் தோற்றுவிக்கிறது. கர்த்தா முறையில் மனது பிரக்ஞை (உணர்வு) யாகும்; விஷயத்தின் முறையில் அது பிரபஞ்சமாகிறது. மனது, அதன் விரோதியான விவேகத்தின் மூலம், பரப்பிரம்மத்தின் அமைதியான நிலையை அடைகிறது. நித்தியமான ஞானத்தின் மூலம், மனது ஆசைகள் அனைத்தும் அகற்றப்பட்டு, தன் நுண்ணிய உருவத்தை அழித்துக் கொள்ளும்போது உண்டாகும் ஆனந்தமே உண்மையான ஆனந்தம்.

நீ உண்டுபண்ணும் சங்கல்பங்களும் வாசனைகளுமே (சூக்ஷ்ம ஆசைகள்), உன்னை வலைபோல் சுற்றிக் கொள்கின்றன. பரப்பிரம்மத்தின் சுயஞ்சோதி யேதான் மனதாகவும் அல்லது இந்தப் பிரபஞ் சமாகவும் தோன்றுகிறது.

சங்கல்பத்தின் இயல்புடையதன்றி வெறொன்று மில்லாத இந்த உலகத்தை, ஆத்ம விசாரமில்லாத வர்கள்தான் உண்மை என்று காண்பார்கள். இம் மனம் விரிவடைவதுதான் சங்கல்பம். சங்கல்ப மானது, தன் வேற்றுமைப்படுத்தும் சக்திமூலம், இந்தப் பிரபஞ்சத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. சங்கல்பங்களின் நாசமேதான் மோட்சம்.

மிதமிஞ்சிய மயக்கமும் உலக எண்ணக் கூட்டங்களும் நிறைந்த இந்த அசுத்த மனதுதான் ஆத்துமாவுக்கு விரோதியான மனத்தை அடக்கு வதேயன்றி, மறுபிறப்பாகிய கடலில் ஊடுருவிச் செல்வதற்கு இந்தப் பூமியில் வேறு மரக்கலம் ஏதுமில்லை.

துன்பமயமான அகங்காரத்தின் ஆதிமுளையே மறு ஜென்மங்களாகிய மிருதுவான அடித்தண் டுடன் கூடிக் கடைசியில் எங்கெங்கும் 'என்னு டையது' 'உன்னுடையது' என்னும் நீண்ட கிளை களைப் பரவச் செய்து, மரணம், வியாதி, விருத் தாப்பியம், துன்பங்கள், துயரங்கள் ஆகிய பழுக் காத பழங்களை அளிக்கிறது. ஞானக்கினியினுல் தான் இந்த மரத்தை வேரோடு அழிக்க முடியும்.

இந்திரியக் கருவிகளின் மூலம் பார்க்கப்படும் நானுவிதப் பொருள்கள் யாவும் பொய்யே. உண்மையானது பரப்பிரம்மம் அல்லது பரமாத் மாவே.

மனதைக் கவரும் தோற்றமுள்ள எல்லாப் பொருள்களும் கண்ணுக்கு எரிச்சலை உண்டாக்கி, முன்னைய உணர்ச்சிக்கு நேர் விரோதமான தோற்றத்தை அளிக்குமாயின், அப்போது மனது அழிக்கப்பட்டதாகும். உன் சொத்துக்கள் யாவும் பயனற்றவை. செல்வம் அனைத்தும் உன்னை ஆபத்துகளில் ஆழ்த்துகின்றன. ஆசையின்மையே உன்னை நித்தியமான ஆனந்த நிலையத்தில் கொண்டு சேர்க்கும்.

வாசனைகளையும் சங்கல்பங்களையும் அழி. அகங்காரத்தைக் கொல்லு. இந்த மனத்தை நாசம் செய். நான்கு சாதன முறைகளைக் கைக்கொள். புனிதமான, அழிவற்ற, சர்வவியாபியான ஆத்துமாவைத் தியானம் செய். ஆத்தும ஞானத்தை அடைந்து அமரத்துவம், சாசுவதமான சாந்தி, நித்தியானந்தம், முக்தி, பூரணத்துவம் ஆகியவற்றைப் பெறுவாய்.

அறிவின் சந்தேசம்

தூய மனதுடையவனாய், ஆசைகள் அகன்றவனாய், இப் பிறப்பிலும் முற் பிறப்புகளிலும் செய்த செயல்களினின்று விடுபட்டவனாய், க்ஷணபங்குரமான அழியக்கூடிய வெளி வஸ்துக்களில் வெறுப்புற்றவனாய், எவன் இருக்கிறானோ, அவனுக்குத்தான் பிரம்மத்தை அறியும் ஆசை எழும்.

பிரம்மத்தை விளக்கி உரைத்தால்கூட, குற்றங்களும் மலங்களும் நீங்கப்பெறாதவர்கள், இந்திரன் விரோசனன், முதலியவர்களைப் போல், நம்புவதில்லை அல்லது விபரீதமாகப் பொருள் கொள்கிறார்கள். ஆகவே, இப் பிறப்பிலோ முற் பிறப்புகளிலோ தவம் முதலியவற்றால் தன்னைத்

தூய்மைப் படுத்திக்கொண்டவனுக்கே, போதித் தபடி ஞானம் உதயமாகும். ''பகவானிடம் பரம பக்தி பூண்டு, அதே அளவு பக்தியைத் தன் குருவிட மும் எவன் பூண்டிருக்கிருனே அத்தகைய மகாத் துமாவுக்கே இந்த ரகசியங்கள் கூறப்பட்டால் அறிவு விளங்கும்'' என்று சுருதி கூறுகிறது.

எப்படி தூய வெண்மையான வஸ்திரத்தில் வர்ணம் கரைந்த நீர் தாராளமாகவும் தடையின்றி யும் ஊடுருவிச் செல்லுகிறதோ அதேபோல், ஞானி யின் உபதேசம் சாதகர்களின் மனது சாந்தமாய், போக ஆசைகள் அற்றதாய், மனத்தின் மலங்கள் அழிக்கப்பட்டதாய் இருந்தால்தான், உள்ளே சென்று இருதயத்தில் பதிந்து நிற்கக் கூடும்.

''என்னுடைய சகஜ ஞானத்தின் பிரமாணத் தைக் கொண்டும் ஏனைய ஞானிகளின் அனுபவத் தைக் கொண்டும், மெய்ப்பொருளை மனிதன் அடைய இயலும் என்று நான் நிச்சயமாகக் கூறு வேன். ஆயினும் அறிந்தவன் ஏனையவர்களுக்கு அதை எடுத்துரைக்க வழிகள் இல்லை.''

— வசிஷ்ட முனிவர்.

எல்லோருக்கும் பொதுவான ஐம்புலன்களால் அடையப்படும் அறிவு கூட மற்றவர்களுக்கு எடுத் துரைக்கப்பட இயலாது. வெண்ணெயின் ருசியை அதைச் சுவைத்தறியாத ஒருவனுக்கு நீ எடுத்துக் கூற முடியாது. பிறவிக் குருடனுக்கு நிறத்தின் எண்ணத்தை உண்டாக்க முடியாது.

ஆசாரியன் செய்யக் கூடியது தன் மாணவ னுக்கு உண்மையை உணரும் முறையை அதாவது சகஜ ஞானத் திறமையை வெளிப்படுத்தும் வழி யைக் கூறுவதே.

சிரேஷ்டமான நம்பிக்கையாகிய சிறந்த தீவட்டியை உயர்த்து. சாந்தமாகிய விசித்திரக் கொடியைப் பறக்கவிடு. வைராக்கியமாகிய மகத்தான கேடயத்தை அணிந்துகொள். விவேகமாகிய அற்புதக் கவசத்தைத் தரி. 'ஸோஹம்' என்னும் அமர கீதத்தைப் பாடு. ஓம் ஓம் ஓம் என்னும் பிரணவக் கொடிதாங்கித் தைரியத்துடன் முன் செல். வீரமாகிய வியப்பு விளைவிக்கும் சங்கை ஊது. சந்தேகம், அக்ஞானம், ஆசாபாசம், அகங்காரம் ஆகிய பகைவர்களைக் கொன்று எல்லையற்ற ஆத்ம சுயராஜ்யத்தில் பிரவேசி. ஆத்மாவின் அழிவற்ற ஐஸ்வர்யத்தைப் பெறு. தெய்வீகமான அமர ரஸத்தை ருசித்துப்பார். அமரத்துவமாகிய அமுதத்தை அருந்து.

சாந்தியின் சந்தேசம்

சாந்தியின் ராஜ்யம் வாக்குக்கும் எண்ணத்துக்கும் அப்பாற்பட்டது. சாந்தி என்பது சப்தம், கூச்சல், சண்டை, விவாதங்கள் ஆகியவைகள் இல்லாமை என்பது மட்டுமல்ல. அது விரும்பத்தகாத விஷயங்கள் நீக்கப்பட்ட நிலையல்ல. இந்த சாந்தி செயலற்ற எதிர்க்காத நிலையல்ல. அது மனோவசியத்தினால் உண்டான மூர்ச்சையுமல்ல. அது ஒரு எதிரிடையான ஸ்தூல நிலை அல்ல. அது நேர்முகமான ஆத்துமீகப் பேற்றின் நிலையாகும். அது உன் மையமும், லட்சியமும், நோக்கமுமாகும். பரிபூர்ணமான உணர்வு. அது தூய ஆத்துமா, உயர்ந்த தெய்வீக ஆனந்தத்தையும் யாவற்றையுங் கடந்த தெய்வீக ஞானத்தையும் அடைந்தனுபவிக்கும், வாக்குக்கெட்டாத மகத்தான நிலையாகும். சாந்தியாகிய இந்த தெய்வீக அமுதத்தை அருந்துவதால் நீ பூரண அளவில் அச்சமற்றவனாகவும் ஆசையற்றவனாகவும் ஆவாய். இந்தச் சாந்தியை

எய்துவதால் நீ பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியமடைவாய். இந்தச் சாந்தியின் நிலையில் நேற்று என்பதாவது, நாளை என்பதாவது, சூரிய அஸ்தமனம் என்பதாவது உதயம் என்பதாவது இல்லை — நித்தியமான சூரியப் பிரகாசம் உளது. அது வெளிவிஷயங்களினின்றும் அடைய முடியாதது. அது பொறுமையான ஆத்துமீக அப்பியாஸங்களாலேயே அடையப்படும்.

நீ முழுதும் விரோதமான சந்தர்ப்பங்களிலிருக்கலாம். நீ துன்பங்கள், துயரங்கள், இடுக்கண்கள், இடையூறுகள் ஆகியவற்றின் இடையில் இருக்கலாம். எனினும் இந்திரியங்களை உள்ளுக்கிழுத்து மனத்தை அடக்கி அசுத்தங்களை அகற்றுவதால், நீ ஆந்திரீக அமைதியையும் சாந்தியையும் அடைந்து ஆனந்திக்கக் கூடும். இயேசுநாதர் வெவ்வேறு வகையாய்த் துன்புறுத்தப்பட்டார். அவர் சிலுவையில் அறைந்து கொல்லப்பட்டார். அப்போதும் என்ன கூறினர்? ''பகவானே, அவர்களை மன்னியும். தாங்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் அறியவில்லை'' என்றார். அவரது உயிர் துடிக்கும்போதும் அவர் எவ்வளவு சாந்தமாயிருந்தார்! அவர் ஆந்திரீக சாந்தியை அடைந்திருந்தார்.

வாழ்க்கையின் நோக்கம் ஆத்தும ஞானத்தை அல்லது பகவத் பிரக்ஞையைப் பெறுவதே. உத்தமமான மரணமற்ற, அறிவு மயமான சாரம் அல்லது ஆத்துமா அல்லது பரமாத்மா ஒன்று உளது; அது உன் இருதய குகைகளில் குடிகொண்டுள்ளது. அது முக்காலத்திலும் உள்ளது. அது பாரமார்த்திக இருப்புள்ளது. பாரமார்த்திக ஞான முடையது. பாரமார்த்திக ஆனந்த முள்ளது. அறிவற்ற மனிதன் காலதேச வர்த்தமானங்களுக்குட்பட்ட

அழியும் வெளிப் பொருள்களில் தனக்கு இன்பத்தை வீணுகத் தேடி அலேகிருன். அவனுக்கு மனச் சாந்தியில்லே. அவனுடைய ஆசைகள் நிறைவுறுவதில்லே. அவன் பணத்தைக் குவிக்கிருன், மக்களேப் பெறுகிருன், பட்டம் பதவிகளேயும், பெயர் புகழ்களேயும் அடைகிருன், எனினும் அவனது மனது அமைதியற்று அலேகிறது. அவனுக்கு நிலேத்த இன்பமும் சாசுவதமான சந்தோஷமும் இல்லே. அவனுக்கு இன்னும் ஏதோவொன்று தேவைப்படுகிறது. அவனுக்கு நிறைவுபெற்ற உணர்ச்சியில்லே. இந்த நிறைவுபெற்ற உணர்ச்சியும் நித்திய திருப்தியும் தன்னடக்கம், தூய்மை, தியானம் இவற்றின் மூலம் தன் சொந்த ஆத்துமாவை அறிந்தவனுக்கே ஏற்படும்.

துவந்த்வம், அமைதியின்மை, அதிருப்தி ஆகியவை நிறைந்த வாழ்க்கையை எவ்வளவு காலம் நடத்த விரும்புகிருய்! எவ்வளவு காலம் அறியாமை, மனக்கசப்பு, வெறுப்பு, தனிமை ஆகியன நிறைந்த வாழ்க்கையை நடத்த விரும்புகிருய் ? உன் சுயநலப் போராட்டங்களே எவ்வளவு காலம் தான் தொடர்ந்து நடத்த விரும்புகிருய் ? எவ்வளவு காலம்தான் நீ வேறுபாடுகளேயும் வேற்றுமைகளேயும் காண விரும்புகிருய் ? மனிதனுக்கும் மனிதனுக்கும் இடையில் தடையை எவ்வளவு காலம் தான் வைக்க விரும்புகிருய்?

நீ சாந்தியின் பொருட்டுக் கூக்குரலிடுகிருய். அது எங்கிருந்து யார் மூலம் கிடைக்கும் ? ஞானிகளின் கூட்டுறவிஞலும் தியானத்திஞலுமே நீ சாந்தியை உன் இருதயத்தில் உணர முடியும். அடங்கின நிலேயில்தான் இச் சாந்தியை நீ கண்டு கொள்ள முடியும். சாந்தியை உள்ளுக் குள்ளே தான் காணக் கூடும். அதை நீ வெளி வஸ்துக்களில்

காணமுடியாது. உன்னுள்ளே நோக்கு. ஒரு அமைதியான அறையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரம் சப்தமின்றி அமர். உன் கண்களை மூடிக்கொள். இரு புருவங்களுக்கிடையில் ஒரு புள்ளி மீது தாரணை செய். இந்திரியங்களையும் மனத்தையும் வெளி வஸ்துக்களினின்று இழுத்துக் கொள். அமைதியாயிரு. குதிகொள்ளும் உணர்ச்சிகளையும் குமிழியிடும் எண்ணங்களையும் சமனப் படுத்து. உடலையும் உலகத்தையும் மறந்து விடு. பெரிய அமைதியில் புகு. உன் இருதயத்தின் ஆழமான இடங்களில் உள்ளே செல். சாந்தி சாகரத்தில் மூழ்கு. உன் இருதய குகைகளிலுள்ள ஏகமான பரமாத்மாவுடன் உன் ஒருமைப்பாட்டை உணர்ந்து கொள். தினப்படி குளிர்காலத்தில் நான்கு முறையும், கோடையில் இரு முறையும் அமர்ந்து தியானம் செய். உன் அப்பியாஸத்தில் ஒழுங்கு தவறுதே. ஒழுங்குடைமை மிக முக்கிய மானது.

உன்னிடம் அற்பமான அசூயையும் தனிப் பட்ட பகைமையையும் நிறைய வைத்துக் கொண்டு யுத்த நிறுத்தத்தைப் பற்றிப் பேசுவதில் பயனில்லை. உன்னுடைய போரிடும் பொருத்தமற்ற மனோ விகாரங்களை முதலில் நீக்கு. தனி வியக்திகள் சேர்ந்தே ஒரு தேச மக்கள். சாந்தி நிறைந்த லட்சிய வாழ்க்கையை நடத்து. சந்தேக மனப் பான்மை, எல்லாவிதமான வெறுப்புகள், பொரு மை, சுயநலம், அதிகாரத்திலும் ஆஸ்தியிலும் ஆசை, ஆகியவற்றை இரக்கமின்றிக் கொல்லு. எளிய வாழ்க்கை நடத்து. தினசரி தியானம் செய்து உன் இருதயத்தில் சாந்தியை நிலைநிறுத்து. பிறகு அதை உன் அண்டை அயலார்களிடையிலும் உன்னுடன் தொடர்பு கொள்ளுபவர்களிடையிலும்

பரவச் செய். அதை நாற்புறமும் வெகு தொலை விலும் பரவச் செய்.

இந்தச் சாந்தி மர்மமானது. நீ இந்த சாந்தியை அடைந்து அனுபவித்தால், உலகத்துக்கும் சாந்தியை ஊட்ட முடியும். அறிவுக்கெட்டாத இச் சாந்தியை அடைந்து விடுதலை பெறு. இந்தச் சாந்தி உங்கள் அனைவருக்கும் வழிகாட்டட்டும். இச்சாந்தி உங்கள் மையமாயும், லட்சியமாயும் நோக்கமாயும் விளங்குவதாக !

'ஓம்' இன் தத்துவமும் தியானமும்

பிரம்மம் அல்லது பரம்பொருள் சர்வ சிரேஷ்டமானது. அவனுடைய பெயரே ஓம். ஆகவே, ஓம் போற்றத்தக்கது. ஓம் தான் எல்லாம். ஓம் பிரம்மத்தின் அறிகுறி. அது சக்தி பொருந்திய சொல். அது புனிதமான ஏகாக்ஷர மொழி. அது வேதங்களின் சாரம். அது பயமின்மையும் அமரத்துவமுமுள்ள மறு கரைக்கு உன்னைக் கொண்டு செல்லும் ஓடம்.

பிரணவம் அல்லது ஓம் மந்திரங்கள் யாவற்றிலும் தலை சிறந்தது. அது நேராகக் கைவல்யத்தை அளிக்கிறது. எல்லா மந்திரங்களும் ஓம் என்பதுடன் தொடங்குகின்றன. ஒவ்வொரு துதி பாடலும் ஓம் உடன் தொடங்குகின்றன. ஒவ்வொரு உபநிஷத்தும் ஓம் உடன் தொடங்குகிறது. காயத்ரி ஓம் உடன் தொடங்குகிறது. வெவ்வேறு தேவதைகளுக்கும் ஆகுதிகள் அளிக்குமுன் ஓம் உச்சாரணம் செய்யப்படுகிறது. ஓம் இன்பெருமை யாராலும் போதுமானபடி வர்ணிக்கப்பட இயலாதது.

எல்லாப் பேச்சும் எல்லா எண்ணங்களும் நிற்பதோடு புத்தியின் செயலும் எல்லா உறுப்பு களின் செயலும் எங்கே நின்று விடுகின்றனவோ அந்த இடம் ஓம். எல்லா வேதங்களும் புகழ்ந் துரைப்பதும், எல்லா தர்ம சாஸ்திரங்களும் எடுத் துரைப்பதும், எதை வேண்டி சாதகர்கள் பிரம்ம சர்யம் காக்கிறார்களோ, அந்த லக்ஷ்யம் அல்லது சொல் ஓம் ஆகும். உண்மையில் ஓம் உயர்ந்தது. அது நல்ல ஆதாரம். அது மிக உயர்ந்த உண்மை. ஓம் உணர்ந்தவனை பிரம்மலோகத்தில் ஆராதிக் கிறார்கள். அவன் உண்மையில் ஆசைப்படுவதை அடைகிறான்.

அ, உ, ம் என்னும் மூன்று எழுத்துக்கள் சேர்ந்து ஓம் உண்டாகியிருக்கிறது. சப்தத்தின் அளவின் தொடக்கத்தை 'அ' வும், இடை நிலையை 'உ' வும் முடிவை 'ம்' மும் குறிக்கின்றன. இவ் வாறு சப்தம் சொற்கள் இவற்றின் முழு அளவை ஓம் கவர்ந்து நிற்கிறது.

ஓம் உச்சாரணமும், ஓம் ஜபமும், ஓம் என்னும் கீதமும், ஓம் ஐத் தியானிப்பதும், மனதைத் தூய்மையாக்கி, மனம் அலைவதை அடக்கி அறியா மைத் திரையை அழித்து சாதகனை பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மாவில் லயிக்கும்படி செய்கின்றன.

ஓம் என்பது வில், மனமே அம்பு, பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மாவே அதன் இலக்கு. தூய்மை யான ஏகாக்கிர மனத்தினால் பிரம்மத்தைக் குறி பார்த்து அடி. அம்பு இலக்கோடு ஒன்றுவது போல், நீயும் பிரம்மத்தோடு ஒன்றுவாய்.

இந்த ஓரக்ஷரத்தை நீ அறிந்தாயானாலேயே அனைத்தையும் அறிந்திடுவாய்; உயர்ந்த ஞானம் உனக்குண்டாகும்.

பத்ம சித்த அல்லது செளகரியமான எந்த ஆசனத்திலாவது அமர்ந்து கொள். இரு புருவங்களுக்கிடையில் (திரிகூடி) உள்ள இடத்தில் தாரணை செய். உணர்ச்சியுடன் பின்வரும் சூத்திரங்களின் பொருளைத் தியானம் செய்.

அவற்றை மனத்துள் கூறிக்கொள்

சத் சித் ஆனந்த ஸ்வரூபோஹம்.

நான் சத் சித் ஆனந்த ஸ்வரூபம் ஓம் ஓம் ஓம்

அஹம் பிரம்மாஸ்மி-நான் பிரம்மம் ஓம் ஓம் ஓம்

நான் சர்வ வியாபியான பிரக்ஞை (உணர்வு)
ஓம் ஓம் ஓம்

நான் சாட்சி (மௌனமாகக் காண்பவன்)
ஓம் ஓம் ஓம்

ஸோஹம், சிவோஹம், நான் அவனே, நான் சிவம்
ஓம் ஓம் ஓம்

நான் தேகம் மனத்தினின்று வேறுபட்டவன்
ஓம் ஓம் ஓம்

நான் அழிவற்ற, எங்கும் வியாபித்த ஆத்துமா
ஓம் ஓம் ஓம்

நீ விரைவில் பரமாத்துமாவுடன் உன் ஒருமைப்பாட்டை உணர்ந்து, உனது புனிதமான மகிமையான பிரம்மத்தில் பிரகாசிப்பாய்.

ஜீவன்முக்தன்

ஜீவன்முக்தன் அல்லது விடுதலை பெற்ற ஞானி ஆசைகள், அச்சம், சுயநலம், அகங்காரம்,

மமகாரம், பற்றுதல், பேராசை, பகைமை ஆகிய வற்றினின்று முற்றிலும் விடுபட்டவன். அவன் தூய அன்பு, கருணை, இரக்கம் நிரம்பியவன்.

அவன் மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் அடக்கி ஆட்கொண்டவன். அவன் தன்னைத் தேகத்துடன் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்வதில்லை. அவன் எப்போதும் தன்னுள் தானே உறைகிறான். அவன் சந்ததமும் சந்தோஷமும் திருப்தியுமுடையவன்.

அவன் எண்ணத்திலோ, சொல்லிலோ, செய லிலோ யாருக்கும் துன்பம் விளைவிப்பதில்லை. அவன் இகழ்ச்சிகளாலோ, கண்டனங்களாலோ, அவமதிப்புகளாலோ, விளைக்கப்படும் துன்பங்களா லோ பாதிக்கப்படுவதில்லை. அவன் இகழ்ச்சி புகழ்ச்சியிலும், மரியாதை அவமரியாதையிலும், இன்ப துன்பத்திலும் சமநிலையான மனத்தை வகிக்கிறான்.

அவன் உலகத்தில் இருப்பினும் உலகத்துடன் ஒட்டுவதில்லை. அவன் இன்பம் நுகர்பவன் என்ற எண்ணமற்றவன். இந்நிலை வர்ணிக்க முடியாதது. அவன் பிரம்மமேயாம்.

அவன் ஆத்ம சக்தி நிறைந்த சக்தி நிலையம். அவன் முன் உட்காரு. உன் சந்தேகங்கள் தாமாகவே விளக்கமுறும். அவனுடைய முன்னிலை யில் உனக்கு ஒரு விசித்திரமான ஆனந்தத் துடிப்பும் சாந்தியும் உண்டாகும். அவன் பேசாமலேயே மௌனபாஷை மூலம் சாதகர்களுக்கு உபதேசிக்க இயலும்.

அவன் தனக்கிஷ்டமான இடத்தில் உறங்கி எதையும் யார் கையிலிருந்தும் உண்பான். அவன்

விதி விலக்குகளுக்கு அப்பாற்பட்டவனாயினும் தர்ம சாஸ்திர விதிகளைக் கடக்கமாட்டான். அவன் நன்மை தீமை, புண்ணிய பாவங்களுக்கு மேற் பட்டவன். அவன் யாரிடமும் குற்றம் காண்ப தில்லை. அதிகமாகத் தூண்டப்பட்டால்கூட அவன் ஒருபோதும் சினங் கொள்வதில்லை. அவன் எப்போ தும் மிருதுவாயும் சாதுவாயும் இருக்கிறான். அவன் எப்போதும் இனிமையாய்ப் பேசுகிறான். அவன் ஒருபோதும் கடுஞ் சொற்களைப் பிரயோகிப்ப தில்லை. அவனுக்கு எண்ணத்திலோ, சொல்லி லோ, செயலிலோ இவ்வுலகில் எந்தப் பிராணி யிடமும் வெறுப்போ பகையோ கிடையாது. அவனைத் துன்புறுத்துபவர்களுக்குக்கூட ஆசி கூறு வான்.

அவன் சில சொற்களையே பேசினாலும் அவை கேட்பவர்கள் மனதில் மிக அழகாகப் பதிகின்றன. அவை அவனுடைய செய்தியைச் செவியுறுவோர் அனைவருக்கும் புத்துயிரையும் மகிழ்ச்சியையும் ஊட்டுகின்றன.

முக்தி பெற்ற ஞானி (துறவிகளின் தோன்றல்) அக்ஞானமாகிய பகையை வெற்றி கொண்டவன். அவன் உண்மைப் பேரின்பத்தின் ரகசியத்தை உணர்ந்தவன். அவன் அழிவற்ற பிரம்மநிலையை அடைந்துள்ளான். அவன் சந்ததமும் தன் சொந்த சத் சித் ஆனந்த சொரூபத்தில் லயித் திருக்கிறான்.

அவன் மூன்று சரீரங்களினின்றும் பஞ்ச கோசங்களிலிருந்தும் தான் வேறு பட்டவன் என் றும், தான் மூன்று நிலைகளுக்கும் சாட்சியென்றும் உணர்ந்திருக்கிறான். அவன் நான், நீ, அவன் என்ற வேற்றுமைகளினின்று விடுபட்டவன்.

ஜீவன்முக்தன் தெய்வீக உணர்ச்சியால் உந்தப்பட்டு, அழிவற்ற அமுதத்தை அருந்திப் போதையடைந்து, எல்லையற்ற ஆத்துமாவால் நிரம்பப்பட்டு, சமதர்சனமும், சமநிலையான மனதும் கைவரப் பெற்றவனாய், தன்னை அல்லது ஆத்துமாவையே எங்கெங்கும் காண்பவனாய், யாவரையும் தூய அன்பினால் அணைத்துக் கொள்கிறான். அத்தகைய விழிப்படைந்த மகாத்மாக்கள் போற்றி! அவர்களுடைய ஆசிகள் எப்போதும் உங்கள் அனைவர்மீதும் பொழிவனவாக!!

அத்தியாயம் 7

தர்ம சாஸ்திரங்களிலிருந்து உரையாடல்கள்

ராம வசிஷ்ட சம்வாதம் (யோகவாசிஷ்டம்)

ஸ்ரீராமன் ''போற்றுதற்குரிய குருவே! பாசம் என்பது யாது? பாசமின்மை என்பது யாது? ஒருவனைப் பந்தத்தில் வைக்கும் பாசம் எது? முக்திக்கு வழி காட்டும் பாசமின்மை எது? நான் எவ்வாறு இந்தப் பந்தத்தை அழிக்க முடியும்? இவ் விஷயங்களை எனக்கு விளக்கிக் கூறுவீர்களாக'', என்று கேட்டுக்கொண்டார்.

வசிஷ்டர் மறுமொழி: ''இந்தத் தேகம் நிலையானது என்று நம்பினவனாய், தேகத்துக்கும் அதனுள் நாயகனும் அமர்ந்து ஆட்சி புரியும் நித்தியமான அந்தர்யாமிக்கும் வேற்றுமை காணாதவனாய், எப்போதும் தேகத்தைப்பற்றியே சிந்திப்

பவனும் உள்ளவனே, பாசத்துக்கு அடிமையாய்ப் பாசத்தால் பிணைக்கப்படுபவன். எல்லாம் பிரம்மம் அல்லது ஆத்துமாவே யென்ற நம்பிக்கையும், இப் பிரபஞ்சத்தில் விரும்பவோ வெறுக்கவோ ஏது மில்லை யென்ற எண்ணமுமே, பாசமின்மை. இந்தப் பாசமின்மை மோட்சம் அல்லது இறுதியான கைவல்யத்துக்கு இட்டுச் செல்லும்.

ஜீவன் முக்தர்கள் பாசமின்மையைப் பெற்ற வர்கள். பாசமின்மை உண்டாகும்போது, மனது உலக இன்பங்களைத் துறந்து விடுகிறது; அகங்காரம் மறைந்து எப்பொருளில் உள்ள பற்றுதலும் அழிந்து விடுகிறது. பாசமற்ற நிலை மோட்சத் துக்கு வழி காட்டுகிறது. பாசமின்மையாகிய நிலை கைவந்தவர்கள் கர்ம பலனைத் துறந்து விடுகிறார் கள். அவர்கள் கர்மத்தையோ அகர்மத்தையோ தேடுவதில்லை. பாசம் ஒருவனை மறு பிறப்புகளில் பிணைக்கிறது.

இந்தப் பாசம் பந்த்ய (பந்தப்படுத்துவது), அபந்த்ய (பந்தப்படுத்தாதது) ஆக இரண்டு வகை யானது. முன்னையது அஞ்ஞானிகளுக்குரியது, பின்னையது ஆத்மஞானம் அடைந்தவர்களுக்கு ஆபரணமாக விளங்குவது. பந்த்ய பாசம் பொருள் களில் பற்றுதல் மூலம் மறு ஜென்மங்களை உண்டு பண்ணுகிறது. அபந்த்ய பாசம் விவேகத்தையும் ஆத்ம ஞானத்தையும் உண்டு பண்ணுகிறது. அபந்த்ய பாசத்தின் மூலம் பல்வேறு பணிகளாற்றி விஷ்ணு பகவானும் சித்தர் கூட்டங்களும் இப் பூமியைப் பாதுகாக்கிறார்கள்.

உலக நலத்துக்காக நானுவித கர்மங்களைச் செய்த போதிலும் ஜீவன் முக்தன் கர்மங்களில் பற்றில்லாதவன். அவன் பொருள்களோடு

கூட்டுறவு கொண்ட போதிலும் முற்றிலும் உதாஸீனனாயிருக்கிறான். அவனுக்குப் பொருள்களில் பாசம் இல்லை. அவன் மனது சந்ததமும் பரமாத்மாவிடமே லயித்திருக்கிறது. அவன் உலகத்தை உண்மையற்றது என்று கருதுகிறான். அவன் இனி வரப்போவதை எதிர்பார்த்திருப்பதுமில்லை. தற்போதுள்ள உடைமைகளை நம்பியிருப்பதுமில்லை. அவன் பழைய ஞாபகங்களில் இன்புற்று இருப்பதுமில்லை. தூங்கும்போது, அவன் தன் உத்தம ஜோதியின் தர்சனத்தில் விழித்திருக்கிறான்; விழித்திருக்கும்போது, நிர்விகல்ப சமாதியின் தூங்காத தூக்கத்தில் மூழ்கியிருக்கிறான். அவன் செயலாற்றினாலும் ஒன்றும் செய்யாதவனைப்போல் இருக்கிறான். தன்னைக்கர்த்தா என்று நம்பும் தவறுதலின்றி, அவன் சகல செயல்களையும் செய்கிறான். அவன் எதிலும் இன்புறுவதுமில்லை, துன்புறுவதுமில்லை. அவன் சிறுவர்களிடையில் சிறுவனாகவும், வயதானவர்களிடம் வயதானவனாயும் நடந்து கொள்கிறான். அவன் இளைஞர் சங்கத்தில் இளைஞனாகவும், அறிஞர் கூட்டத்தில் தெளிந்த அறிவுடையவனாயும் விளங்குகிறான். அவன் மற்றவர் இன்பத்தில் இன்புறுகிறான். துன்பத்தில் ஆழ்ந்தவர்களிடம் கருணை காட்டுகிறான். ஏ ராமா! உன் ராஜ்யத்தை ஆளும் போது இப்படிப்பட்ட முறையில் நடந்துகொள். மெய்ப்பொருள் உன் பார்வையை விட்டு ஒருபோதும் விலகாது.''

தேவ யக்ஷ சம்வாதம் (கேனோபநிஷத்)

அசுரர்களுடன் போர் செய்ததில், தேவர்கள் வெற்றியடைந்தார்கள். தேவர்கள் தாங்கள் ஜெயித்தது தங்கள் சொந்த பலத்தாலும் சக்தியாலுமே என்று எண்ணினவர்களாய், தெய்வீக உதவிதான் தங்களுக்கு வெற்றியை அளித்தது

என்பதை மறந்தே போனார்கள். பிரம்மதேவன் அவர்களுக்கு ஒரு பாடம் கற்பிக்க விரும்பினார். அவர்கள் தற்பெருமையால் தலைதூக்கி நிற்பதை அறிந்து அவர்கள் முன் அடி முடி காணாத யக்ஷ வடிவத்தில் (பெரிய உருவம்) தோன்றினார். அவர்கள் அவரை அறியவில்லை. அவர்கள் அக்கினியிடம் ''ஓ ஜாதவேதா! இந்தப் பெரிய உருவம் என்னவென்று கண்டு வா'' என்றார்கள். அக்கினி ''அப்படியே'' என்று கூறி பிரம்மாவிடம் ஓடினான். பிரம்மா ''நீ யார்?'' என்று கேட்க, அவன் ''நான் தான் அக்கினி, நான்தான் ஜாதவேதன்'' என்று பதிலிறுத்தான். பிரம்மா அக்கினியை ''உனக்கு என்ன சக்தி உண்டு?'' என்று கேட்டார். அக்கினி நான் புவியிலுள்ள அனைத்தையும் எரிக்கவல்லேன்'' என்றான்.

பிரம்மா ஒரு புல்லை அக்கினி முன் வைத்து அதை எரிக்கச் சொன்னார். அக்கினி அதனிடம் தன் சக்தியனைத்தையும் பயன்படுத்தியும் அதை எரிக்க முடியவில்லை. அடுத்தபடி வாயு வந்தான். பிரம்மா வாயுவை ''உன் சக்தி யாது?'' என்று வினவ, வாயு ''நான் பிரபஞ்சம் முழுவதையும் அதிலுள்ளவற்றையும் அடித்துக் கொண்டு போவேன்'' என்றான். பிரம்மா ஒரு புல்லை வாயு முன் வைத்து ''இதை அடித்துக் கொண்டு போ'' என்றார். வாயு அதை அணுகித் தன் சக்தியனைத்தும் உபயோகித்தும் அதை ஒரு அங்குலம் கூட அசைக்க முடியவில்லை. கடைசியில் தேவர்களின் தலைவனான இந்திரனே வந்தான். ஆனால் அவன் அவ்விடத்தை அடைந்தபோது யக்ஷன் மறைந்து விட்டான். இந்திரன்செய்வது இன்னதென்று தெரியாமல் திகைத்தான்.அவ்வாறு அவன் அங்கே திகைத்து வெட்கமுற்றுநிற்கும்போது, உமா (ஹைமவதி)—ஹிமவானின் புதல்வியும் சிவபெருமானின் தேவியும்—அவன்

ஜீவன்முக்தன் தெய்வீக உணர்ச்சியால் உந்தப்பட்டு, அழிவற்ற அமுதத்தை அருந்திப் போதையடைந்து, எல்லேயற்ற ஆத்துமாவால் நிரம்பப்பட்டு, சமதர்சனமும், சமநிலேயான மனதும் கைவரப் பெற்றவனுய், தன்னே அல்லது ஆத்துமாவையே எங்கெங்கும் காண்பவனுய், யாவரையும் தூய அன்பிஞல் அணேத்துக் கொள்கிருன். அத்தகைய விழிப்படைந்த மகாத்மாக்கள் போற்றி! அவர்களுடைய ஆசிகள் எப்போதும் உங்கள் அனேவர்மீதும் பொழிவனவாக!!

அத்தியாயம் 7

தர்ம சாஸ்திரங்களிலிருந்து உரையாடல்கள்

ராம வசிஷ்ட சம்வாதம் (யோகவாசிஷ்டம்)

ஸ்ரீராமன் ''போற்றுதற்குரிய குருவே! பாசம் என்பது யாது? பாசமின்மை என்பது யாது? ஒருவனேப் பந்தத்தில் வைக்கும் பாசம் எது? முக்திக்கு வழி காட்டும் பாசமின்மை எது? நான் எவ்வாறு இந்தப் பந்தத்தை அழிக்க முடியும்? இவ் விஷயங்களே எனக்கு விளக்கிக் கூறுவீர்களாக'' என்று கேட்டுக்கொண்டார்.

வசிஷ்டர் மறுமொழி: ''இந்தத் தேகம் நிலேயானது என்று நம்பினவனுய், தேகத்துக்கும் அதனுள் நாயகனும் அமர்ந்து ஆட்சி புரியும் நித்தியமான அந்தர்யாமிக்கும் வேற்றுமை காணுதவனுய், எப்போதும் தேகத்தைப்பற்றியே சிந்திப்

பவனும் உள்ளவனே, பாசத்துக்கு அடிமையாய்ப் பாசத்தால் பிணைக்கப்படுபவன். எல்லாம் பிரம்மம் அல்லது ஆத்துமாவே யென்ற நம்பிக்கையும், இப் பிரபஞ்சத்தில் விரும்பவோ வெறுக்கவோ ஏது மில்லை யென்ற எண்ணமுமே, பாசமின்மை. இந்தப் பாசமின்மை மோட்சம் அல்லது இறுதியான கைவல்யத்துக்கு இட்டுச் செல்லும்.

ஜீவன் முக்தர்கள் பாசமின்மையைப் பெற்ற வர்கள். பாசமின்மை உண்டாகும்போது, மனது உலக இன்பங்களைத் துறந்து விடுகிறது; அகங்காரம் மறைந்து எப்பொருளில் உள்ள பற்றுதலும் அழிந்து விடுகிறது. பாசமற்ற நிலை மோட்சத் துக்கு வழி காட்டுகிறது. பாசமின்மையாகிய நிலை கைவந்தவர்கள் கர்ம பலனைத் துறந்து விடுகிறார் கள். அவர்கள் கர்மத்தையோ அகர்மத்தையோ தேடுவதில்லை. பாசம் ஒருவனை மறு பிறப்புகளில் பிணைக்கிறது.

இந்தப் பாசம் பந்த்ய (பந்தப்படுத்துவது), அபந்த்ய (பந்தப்படுத்தாதது) ஆக இரண்டு வகை யானது. முன்னையது அஞ்ஞானிகளுக்குரியது, பின்னையது ஆத்மஞானம் அடைந்தவர்களுக்கு ஆபரணமாக விளங்குவது. பந்த்ய பாசம் பொருள் களில் பற்றுதல் மூலம் மறு ஜென்மங்களை உண்டு பண்ணுகிறது. அபந்த்ய பாசம் விவேகத்தையும் ஆத்ம ஞானத்தையும் உண்டு பண்ணுகிறது. அபந்த்ய பாசத்தின் மூலம் பல்வேறு பணிகளாற்றி விஷ்ணு பகவானும் சித்தர் கூட்டங்களும் இப் பூமியைப் பாதுகாக்கிறார்கள்.

உலக நலத்துக்காக நானாவித கர்மங்களைச் செய்த போதிலும் ஜீவன் முக்தன் கர்மங்களில் பற்றில்லாதவன். அவன் பொருள்களோடு

கூட்டுறவு கொண்ட போதிலும் முற்றிலும் உதா ஸீனனுயிருக்கிறான். அவனுக்குப் பொருள்களில் பாசம் இல்லை. அவன் மனது சந்ததமும் பரமாத் மாவிடமே லயித்திருக்கிறது. அவன் உலகத்தை உண்மையற்றது என்று கருதுகிறான். அவன் இனி வரப்போவதை எதிர்பார்த்திருப்பதுமில்லை. தற் போதுள்ள உடைமைகளை நம்பியிருப்பதுமில்லை. அவன் பழைய ஞாபகங்களில் இன்புற்று இருப்பது மில்லை. தூங்கும்போது, அவன் தன் உத்தம ஜோதியின் தர்சனத்தில் விழித்திருக்கிறான்; விழித் திருக்கும்போது, நிர்விகல்ப சமாதியின் தூங்காத தூக்கத்தில் மூழ்கியிருக்கிறான். அவன் செயலாற்றி னாலும் ஒன்றும் செய்யாதவனைப்போல் இருக்கிறான். தன்னைக்கர்த்தா என்று நம்பும் தவறுதலின்றி, அவன் சகல செயல்களையும் செய்கிறான். அவன் எதிலும் இன்புறுவதுமில்லை, துன்புறுவதுமில்லை. அவன் சிறுவர்களிடையில் சிறுவனாகவும், வயதான வர்களிடம் வயதானவனாயும் நடந்து கொள்கிறான். அவன் இளைஞர் சங்கத்தில் இளைஞனாகவும், அறிஞர் கூட்டத்தில் தெளிந்த அறிவுடையவனாயும் விளங்குகிறான். அவன் மற்றவர் இன்பத்தில் இன் புறுகிறான். துன்பத்தில் ஆழ்ந்தவர்களிடம் கருணை காட்டுகிறான். ஏ ராமா! உன் ராஜ்யத்தை ஆளும் போது இப்படிப்பட்ட முறையில் நடந்துகொள். மெய்ப்பொருள் உன் பார்வையை விட்டு ஒருபோ தும் விலகாது.''

தேவ யக்ஷ சம்வாதம் (கேனோபநிஷத்)

அசுரர்களுடன் போர் செய்ததில், தேவர்கள் வெற்றியடைந்தார்கள். தேவர்கள் தாங்கள் ஜெயித்தது தங்கள் சொந்த பலத்தாலும் சக்தி யாலுமே என்று எண்ணினவர்களாய், தெய்வீக உதவிதான் தங்களுக்கு வெற்றியை அளித்தது

என்பதை மறந்தே போனுர்கள். பிரம்மதேவன் அவர்களுக்கு ஒரு பாடம் கற்பிக்க விரும்பினுர். அவர்கள் தற்பெருமையால் தலைதூக்கி நிற்பதை அறிந்து அவர்கள் முன் அடி முடி காணுத யக்ஷ வடிவத்தில் (பெரிய உருவம்) தோன்றினுர். அவர்கள் அவரை அறியவில்லை. அவர்கள் அக்கினியிடம் ''ஓ ஜாதவேதா! இந்தப் பெரிய உருவம் என்ன வென்று கண்டு வா'' என்ருர்கள். அக்கினி ''அப்படியே'' என்று கூறி பிரம்மாவிடம் ஓடினுன். பிரம்மா ''நீ யார்?'' என்று கேட்க, அவன் ''நான் தான் அக்கினி, நான்தான் ஜாதவேதன்'' என்று பதிலிறுத்தான். பிரம்மா அக்கினியை ''உனக்கு என்ன சக்தி உண்டு?'' என்று கேட்டார். அக்கினி நான் புவியிலுள்ள அனைத்தையும் எரிக்கவல் லேன்'' என்ருன்.

பிரம்மா ஒரு புல்லை அக்கினி முன் வைத்து அதை எரிக்கச் சொன்னுர். அக்கினி அதனிடம் தன் சக்தியனைத்தையும் பயன்படுத்தியும் அதை எரிக்க முடியவில்லை. அடுத்தபடி வாயு வந்தான். பிரம்மா வாயுவை ''உன் சக்தி யாது?'' என்று வினவ, வாயு ''நான் பிரபஞ்சம் முழுவதையும் அதிலுள்ள வற்றையும் அடித்துக் கொண்டு போவேன்'' என்ருன். பிரம்மா ஒரு புல்லை வாயு முன் வைத்து ''இதை அடித்துக் கொண்டு போ'' என்ருர். வாயு அதை அணுகித் தன் சக்தியனைத்தும் உபயோகித் தும் அதை ஒரு அங்குலம் கூட அசைக்க முடியவில்லை. கடைசியில் தேவர்களின் தலைவனுன இந்திரனே வந்தான். ஆனுல் அவன் அவ்விடத்தை அடைந்தபோது யக்ஷன் மறைந்து விட்டான். இந்திரன்செய்வது இன்னதென்று தெரியாமல் திகைத்தான்.அவ்வாறு அவன் அங்கே திகைத்து வெட்கமுற்றுநிற்கும்போது, உமா (ஹைமவதி)—ஹிமவானின் புதல்வியும் சிவபெருமானின் தேவியும்—அவன்

முன் தோன்றி யக்ஷனின் உண்மை சொரூபத்தை அவனுக்கு விளக்கினுள். அப்போதுதான் இந்திர னுக்கு அந்த உருவம் பிரம்மம் என்பது தெரிந்தது. அவன் உலக மாதாவான உமாவின் அருள் பெற்ற தால் தேவர்களில் சிறந்தவன் ஆனுன்.

அகங்காரத்திஞல் நீயே எதையும் செய்வதாக எண்ணி அதனுல் பந்தமடைகிருய். நீ உன்னைக் கடவுளின் கைக்கருவியாகக் கருது. கடவுள் உன் கைகளால் கர்மம் செய்கிருர், உன் கண்களால் பார்க்கிருர், உன் காதுகளால் கேட்கிருர், உன் மூக்கிஞல் முகர்கிருர். இவ்வாறு நீ உணர்ந்தால், அகங்காரத்தினின்றும் கர்ம பந்தத்தினின்றும் விடு படுவாய். நீ அமைதியை அடைந்து கடவுளுடன் ஒன்ருவாய். இதுவே கர்மயோக பக்தி யோகங் களின் ரகசியம்.

யாக்ஞவல்கிய மைத்திரேயி சம்வாதம்

பேரறிஞரும் ஞானியுமான யாக்ஞவல்கியர் கூறுவார்: ''மைத்திரேயி, நான் இப்போது இந்த வீட்டை விட்டுக் கானகம் சென்று சந்நியாஸ ஆஸ்ரமத்தில் பிரவேசிக்கப் போகிறேன். ஆகவே நான் என் சொத்தை உனக்கும் காத்தியாயனிக் கும் பிரித்துக் கொடுக்கிறேன்'' என்ருர்.

மைத்திரேயி: ''நான் வழிபடும் நாதா, இந்த உலகம் முழுவதும் அதன் செல்வம் அனைத்தும் எனக்குச் சொந்தமாஞல், நான் அமரத்துவத்தை அடைந்து விடுவேனு, கூறுங்கள்'' என்ருள்.

யாக்ஞவல்கியர்: ''அன்று. பணக்காரர்களின் வாழ்க்கைபோல் உன் வாழ்க்கையும் இருக்கும்;

ஆனால் பணத்தினால் அழிவற்ற பதம் அடைய முடியாது'' என்றார்.

மைத்திரேயி: ''நான் அமரத்துவத்தை அடைவது முடியாவிட்டால், பணத்தினால் எனக்கு என்ன பயன்? நாதா, தாங்கள் அறிந்துள்ள அமரத்துவம் அடையக் கூடிய மார்க்கத்தை எனக்கு உரையுங்கள்.''

யாக்ஞவல்கியர்: ''அன்புக்குரிய மைத்திரேயி, இங்கே வந்து உட்காரு. நான் கூறுகிறேன்; நான் கூறுவதை நன்கு உணர்ந்துகொள்.''

யாக்ஞவல்கியர் : ''உண்மையில், கணவனின் பொருட்டு கணவன் பிரியமானவனல்ல, தன் பொருட்டே பிரியமானவன். மனைவியின் பொருட்டே மனைவி பிரியமானவளல்ல, தன் பொருட்டே மனைவி பிரியமானவளாகிறாள். புதல்வனுக்காகவே புதல்வன் பிரியமானவனல்ல, தன் பொருட்டே புதல்வன் பிரியமானவன். உண்மையில் இந்த அழிவற்ற எங்கும் வியாபித்த ஆத்துமா அல்லது பிரம்மத்தையே, கண்டு, கேட்டு, சிந்தித்து, தியானிக்கவேண்டும். ஏ மைத்திரேயி! ஆத்மாவா அரே த்ரஷ்டவ்ய ஸ்ரோதவ்ய மந்தவ்ய, நிதித்யாஸிதவ்ய.''

ஏ மைத்திரேயி! துவந்த்வம் இருக்கும்போது, ஒருவன் இன்னொருவனைப் பார்க்கிறான், ஒருவன் இன்னொன்றை முகர்கிறான், ஒருவன் இன்னொன்றைச் சுவைக்கிறான், ஒருவன் இன்னொருவனை வணங்குகிறான், ஒருவன் இன்னொருவனுடன் பேசுகிறான், ஒருவன் இன்னொருவனைத் தொடுகிறான், அறிகிறான்; ஆனால் இது அனைத்தும் தானே அல்லது ஆத்துமாவேயானால், ஒருவன் இன்னொருவனைப்

பார்க்கவோ, முகரவோ, தொடவோ, அறியவோ எப்படி முடியும்? எவனால் இது அனைத்தும் அறியப் படுகிறதோ அவனை எவ்வாறு அறிவது? அந்த ஆத்துமாவை ''இல்லை, இல்லை'' (நேதி, நேதி) என்றுதான் விவரிக்க முடியும். ஆத்துமா அல்லது பரம்பொருள் அழிவற்றது. அது சுதந்திரமுள்ளது, பற்றுதலற்றது. அது நோய் அல்லது நாசத்துக்கு ஆட்பட்டதல்ல. அறிபவனையே அறிவது எவ்வாறு? ஏ மைத்திரேயி! இவ்வாறு உனக்குப் போதிக்கப் பட்டது.''

இவ்வாறு கூறினதும், யாக்ஞவல்கியர் கானகம் சென்றார்.

நசிகேதஸ் யம சம்வாதம் (கதோபநிஷத்)

ஓம், ஓம், ஓம்:

நசிகேதஸ்: ''புண்ணிய பாவத்தை விட வேறுபட்டதாயும், காரண காரியத்துக்கு வேறு பட்டதாயும், இறந்தகால எதிர்காலங்களுக்கு வேறுபட்டதாயும் நீர் காண்பதை எனக்குக் கூறும். யமதர்மராஜனே, இதுவே நான் உம்மிடமிருந்து வேண்டும் மூன்றாம் வரம்'' என்று கேட்டான்.

யமன்: ''வேதங்கள் புகழ்ந்துரைப்பதும், தவ ஒழுக்கங்கள் வற்புறுத்துவதும், எதை விரும்பி சாதகர்கள் பிரம்மசர்யம் காக்கிறார்களோ, அந்த லட்சியத்தை உனக்குச் சுருக்கமாகக் கூறுவேன். அதுவே ஓம்.''

இச் சொல் உண்மையில் பிரம்மமே; இச்சொல் உண்மையில் தலைசிறந்தது; இச்சொல்லை உணர் பவன், நிச்சயமாகத் தான் விரும்புவதை அடை

கிறுன்—அவன் அமரத்துவத்தையும் நித்தியானந்தத்தையும் அடைகிறுன்.

இந்த ஆத்துமன் ஆதியந்தமற்றது, ஜனன மரணமற்றது, மாறுதலற்றது, உருவமற்றது, குண மற்றது; நிறமற்றது; அது சப்த ஸ்பர்ச ரூப ரஸ கந்தமற்றது. அது நித்தியமானதாய், அழிவற்ற தாய், சர்வவியாபியாய், சுயஞ்ஜோதியாய், அபின்னமாய், இரண்டற்றதாயுளது. அது அவ்யக்தம் அல்லது தோற்றமற்றதற்கு அப்பாற்பட்டது. அது புத்தியில் அல்லது இருதய குகையில் உறைவது. அது சகல ஜீவர்களுக்கும் அந்தர்யாமியானது.

ஆசையினின்று விடுபட்டவனுய், ஏகாக்கிரமும் சாந்தியுமுடைய மனமுடையவனுய், இந்திரியங்கள் அடங்கியவனுய், உள்ளவன் எவனே அவனே தியானத்தின் மூலமாயும் சகஜஞானத்தின் மூலமாயும், இந்த மர்மமான ஆத்துமனைத் தன்னுடைய புத்தியில் தர்சனம் செய்து, அமரத்துவத்தையும் சாசுவத மான சாந்தியையும் ஆனந்தத்தையும் அடைகிறுன்.

இந்த ஆத்துமன் எல்லா உயிர்களுள்ளும் மறைந்திருக்கிறுன். அது சூக்ஷ்ம திருஷ்டியுடைய ஞானிகளால் கண்ணும் மற்ற இந்திரியங்களும் இந்திரிய விஷயங்களினின்று திருப்பப்பட்டு, தங்கள் கூரிய சூக்ஷ்ம புத்தி மூலம் உணரப் படுகிறது.

ஆசைகள் அனைத்தும் அழிக்கப்பட்டு, அவித்யை, காமம், கர்மம் ஆகிய இருதயத்தின் மூன்று முடிச்சுகளும் அறுக்கப்பட்டு, ஐந்து ஞானேந்திரியங்களும் மனதுடன் கூடி ஒய்வடைந்து, புத்தி செயலற்று அல்லது சாந்தியடைந்து இருக்கும் போது, நீ அமரத்துவம் பரமகதி அல்லது உயர்ந்த நிலையை அடைவாய்.

எவ்வாறு நீ முஞ்சியிலிருந்து காம்பைக் கிழித்து எடுக்கிறுயோ, அதேபோல், நீ தியானம், விசாரம் விவேகத்தின் மூலம், தேகம் அல்லது பஞ்ச கோசங்களிலிருந்து பொறுமையாகவும் தைரியமாகவும் ஆத்துமாவாகிய சாரத்தை எடுக்க வேண்டும்.

நசிகேதஸ் யமதர்மராஜனுல் அளிக்கப்பட்ட மூன்ருவது வரத்தின் மூலம் யமனிடமிருந்து பிரம்ம வித்தையைப்பற்றித் தெளிவான உபதேசத்தைப் பெற்ருன். பிறகு தியானத்தை அப்பியஸித்து பிரம்மத்தை எய்திஞன், அதாவது ஆத்தும ஞானத்தின் மூலம் அழிவற்ற பதத்தை அடைந்தான். நசிகேதஸைப் போன்ற பரிபாகமுடைய எந்த சாதகனும் ஆத்துமாவை அறிந்து அமரத்துவத்தை அடையக் கூடும்.

'ஓம் ஸஹ நாவவது, ஸஹ னௌ புனக்து,
ஸஹ வீர்யம் கரவா வஹை; தேஜஸ்விஞ வதீதமஸ்து
மாவித்வி ஷா வஹை?
ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

''ஓம் அவன் எங்கள் இருவரையும் (குருவையும் சிஷ்யனையும்) காக்கட்டும். அவன் எங்கள் இருவரையும் முக்தியாகிய இன்பத்தை நுகரச் செய்யட்டும். நாங்கள் இருவரும் சேர்ந்து தர்ம சாஸ்திரங்களின் மெய்ப் பொருளைக் காணுவோமாக. எங்கள் படிப்பு பலனளிப்பதாக. நாங்கள் எப்போதும் ஒருவருக்கொருவர் விவாதமின்றி இருப்போமாக.''

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

கௌஸால்ய பிப்பலாத சம்வாதம் (பிரஸ்ஞேபநிஷத்)

ஆஸ்வலனது புதல்வஞன கௌஸால்யன் பிப்பலாதரைக் கேட்டான். ''ஏ பகவான் பிப்பலா

தரே! இந்தப் பிராணன் எங்கிருந்து பிறக்கிறது? அது எவ்வாறு உடலுக்குள் வருகிறது? அது தன்னைப் பாகுபடுத்திக் கொண்ட பிறகு எவ்வாறு நிலைக்கிறது? அது எவ்வாறு வெளிச்செல்கிறது? அது வெளியிலுள்ளதை எவ்வாறு தாங்குகிறது? அது உடலிலுள்ள அனைத்தையும் எவ்வாறு தாங்குகிறது?''

அவர் பதில் கூறுவார்: ''நீ அதிப்பிரஸ்னைகளைக் கேட்கிறாய். எனினும் நீ பிரம்ம விசாரம் செய்வதால் விளக்கிக் கூறுகிறேன்''.

இந்தப் பிராணன் ஆத்மனிலிருந்து பிறந்தது. மனிதனிடம் நிழல் இருப்பதுபோல், இந்தப் பிராணன் ஆத்மாவிலிருக்கிறது. மனிதனின் செயலினால் இது இச்சரீரத்தில் பிரவேசிக்கிறது.

''இந்தக் கிராமங்களை ஆளுங்கள்'' என்று ஒரு அரசன் தன் அதிகாரிகளுக்குக் கட்டளையிடுவது போல், இந்தப் பிராணனும் ஏனைய பிராணன்களுக்குக் கட்டளைவிடுத்து அததற்குத் தனித்தனியாக வேலையைப் பிரித்துக் கொடுக்கிறது.

அபானன் மலத்தை வெளியே தள்ளும் உறுப்பிலும் ஜனன உறுப்பிலும் இருக்கிறது: பிராணனே கண், காது, வாய், மூக்கு இவற்றில் இருக்கிறது. மத்தியில் சமானன் உளது. அது கிடைக்கும் உணவைச் சமமாக வழங்குகிறது. ஏழு சுவாலைகள் அதனின்று கிளம்புகின்றன.

இந்த ஆத்மன் இருதயத்தில் இருக்கிறது. இங்கு நூற்றொரு ரத்தக் குழாய்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றுக்கும் நூறு நூறு கிளைகளும், ஒவ்வொரு கிளைக்கும் எழுபத்திரண்டாயிரம் உப

கிளைகளும் இருக்கின்றன. இவற்றில் வியானன் சஞ்சரிக்கிறது.

மறுபடி ஒன்றுக் கொன்றின்மூலம், உதானன் மேலேறி நல்வினையினுல் மேலே புண்ணிய லோகத்துக்கும், பாவத்தினுல் பாப லோகங்களுக்கும், புண்ணிய பாவக் கலப்பினுல் மனித லோகத்துக்கும் கொண்டு சேர்க்கிறது.

சூரியன் உண்மையில் வெளிப் பிராணனுகும். அவன் உதயமாகி கண்ணிலுள்ள பிராணனுக்கு உதவி செய்கிருன். பூமிதேவி அபானனைக் கீழ் நோக்கி இழுக்கிருள். மற்றது (சூரியனுக்கும் பூமிக்கும் இடையில்) சமானன். காற்று வியானன். வெளி நெருப்பே உண்மையில் உதானன். ஆகவே, அக்கினி அவிந்து விட்டவன், இந்திரியங்களை மனத்தில் அடக்கிக்கொண்டு மற்றொரு சரீரத்தில் பிரவேசிக்கிருன்.

மரண காலத்தில் அவன் எண்ணம் எதுவோ, அதனுடன் அவன் பிராணனை அடைகிருன்; பிராணன் உதானனேடும் ஜீவாத்மாவோடும் சேர்ந்து, அவன் எண்ணிய லோகத்துக்கு அவனைக் கொண்டு போகிறது. பிராணனை இவ்வாறு அறிந்த அறிஞனின் சந்ததி அழிவதில்லை, அவனும் அமரத்துவ மடைகிருன்.

பிராணனின் உற்பத்தி, பிரவேசம், இருப்பிடம், ஐவகைப் பிரிவு, உடலில் அதன் ஆந்திரீகநிலை ஆகியவற்றை அறிகிறவன், அமரத்துவத்தை அடைகிருன். ஆம், அமரத்துவத்தை அடைகிருன்.

உத்தாலக சுவேதகேது சம்வாதம்

(சாந்தோக்ய உபநிஷத்)

உத்தாலகர்: சுவேதகேது! கேட்க முடியாததை நாம் எதனுல் கேட்கிருேமோ, பார்க்க முடியாததை எதனுல் பார்க்கிருேமோ, அறிய முடியாததை எதனுல் அறிகிருேமோ, அந்த உபதேசத்தைப்பற்றி நீ எப்போதாவது உன் ஆசிரியரைக் கேட்டாயா?

சுவேதகேது: ஐயா, அஃது என்ன உபதேசம்?

தந்தை கூறுவது. ''என் செல்வா, ஒரு உருண்டை களிமண்ணிஞல், களிமண்ணுல் செய்யப்படுவது அனைத்தும் அறியப்படுவதுபோல், எல்லா மாறுதல்களும் சொற்களிஞல் ஆக்கப்பட்ட பெயர் மாத்திரமே, (பேச்சில் கிளம்பும் பெயராலேயே பேதம்); ஆனுல் உண்மை யாதெனில் எல்லாமும் களிமண்ணே''—இவ்வாறுதான் அந்த உபதேசம்.

''தயவு செய்து இன்னும் விளக்கிக் கூறுங்கள்'' என்று சுவேதகேது கேட்டுக் கொண்டான்.

உத்தாலகர் : ''அந்த ஆலமரத்தின் (நியக்ரோத மரம்) பழம் ஒன்றைக் கொண்டு வா.''

சுவேதகேது : ''இதோ ஒரு பழம்.''

உத்தாலகர் : ''அதை உடை''.

சுவேதகேது : ''அதை உடைத்து விட்டேன்''

உத்தாலகர் : ''நீ அதில் என்ன பார்க்கிருய்?

சுவேதகேது : ''மிகச் சிறிய விதைகள்''.

உத்தாலகர் : ''ஒரு விதையை உடை''.
சுவேதகேது ; ''உடைத்தேன்''
உத்தாலகர் : ''அதில் என்ன தெரிகிறது?''
சுவேதகேது : ''ஒன்றுமில்லை.''

தந்தை கூறுவார்; ''மகனே, நீ கண்ணால் காணாத அந்த நுண்ணிய சாரத்திலிருந்துதான் இப்பெரிய நியக்ரோத மரம் வளர்ந்திருக்கிறது. இதை நம்பு.''

''எது நுண்ணிய சாரமோ (யாவற்றிற்கும் வேர்) அதில் தான் இருப்புள்ளதனைத்திற்கும் ஆத்துமா உளது; அதுவே ஆத்துமா; அதுவே சத்தியம்; அதுவே நீ, ஏ சுவேதகேது.''

''தயவு செய்து பின்னும் விளக்குங்கள்'' என்றான் மகன்.

''அப்படியே யாகட்டும், குழந்தாய்'' என்றார் தந்தை.

உத்தாலகர்: ''இந்த உப்பை நீரில் போட்டுக் காலையில் என்னிடம் வா''. சுவேதகேது சொன்ன படி செய்தான். தந்தை ''குழந்தாய், ராத்திரி நீ நீரில் போட்ட உப்பைக் கொண்டு வா'' என்றார்.

மகன் உப்பைக் காணவில்லை, ஏனெனில் அது கரைந்து விட்டது.

தந்தை : ''குழந்தாய் அந்த நீரின் மேல் மட்டத்தைச் சுவைத்துப்பார். எப்படி இருக்கிறது.''

மகன் : ''அது உப்பாயிருக்கிறது.''

உத்தாலகர்: ''நடுவில் ருசித்துப்பார். எப்படியிருக்கிறது?''

மகன்: ''உப்புதான் கரிக்கிறது.''

உத்தாலகர்: ''அடியிலிருந்து ருசித்துப்பார். எப்படியிருக்கிறது?''

மகன்: ''அதுவும் உப்புதான்.''

தந்தை: ''அதைக் கொட்டிவிட்டு வா.''

மகன் அப்படியே செய்தான்; ''அது சாஸ்வதமாய் இருக்கிறது.''

பிறகு தந்தை கூறுவார்: ''மகனே, இங்கு இந்த சரீரத்திலும், நீ உண்மையை (சத் அல்லது தூய உயிர்)க் காணாவிட்டாலும், அது உண்மையில் அங்கே இருக்கிறது.''

''சூக்ஷ்மமான சாரம் எதுவோ (யாவற்றிற்கும் வேர்), அதில் இருப்புள்ள அனைத்துக்கும் ஆத்துமா இருக்கிறது; அதுவே ஆத்துமா; அதுவே மெய்ப் பொருள்; அதுவே நீ, ஏ சுவேதகேது'' என்று பின்னும் கூறிமுடித்தார்.

யாக்ஞவல்கிய கார்கி சம்வாதம்

(பிருஹதாரண்ய உபநிஷத்)

வாசுக்னுவின் புதல்வியான கார்கி, ''மகாரிஷியே, நான் இரண்டு கேள்விகள் கேட்கிறேன். அவற்றிற்குப் பதில் கூறுவீரா?'' என்றாள்.

யாக்ஞவல்கியர் ''கார்கி கேள்.''

கார்கி ''யாக்ஞவல்கியரே, வானுலகங்களுக்கு மேலும், பூமிக்குக் கீழும், வானத்தையும் பூமியையும், முக்காலங்களையும் இணைத்துக்கொண்டு எது இருக்கிறதாகப் பேசுகிறார்களோ, அது, பாவும் குறுக்கிழையும்போல், எதில் நெய்யப்பட்டிருக்கிறது? கூறும்''.

யாக்ஞவல்கியர் ''ஆகாசத்தில்''

கார்கி : ''யாக்ஞவல்கியரே, உம்மை வணங்குகிறேன். இரண்டாவது கேள்விக்குத் தயாராயிரும்.''

யாக்ஞவல்கியர் : ''கார்கி, கேள்.''

கார்கி : ''ஆகாசம் பாவும் குறுக்கிழையும்போல் எதில் நெய்யப்பட்டிருக்கிறது?''

யாக்ஞவல்கியர் : ''கார்கி, பிரம்மத்தில் பாவும் குறுக்கிழையும்போல் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நெய்யப்பட்டுள்ளது. ஞானிகள் இதை அக்ஷரம் (அழிவற்றது) என்பார்கள். அது முரடானதுமல்ல, மிருதுவானதுமல்ல, குட்டையுமல்ல, நீண்டதுமல்ல, சிவப்புமல்ல, வெள்ளையுமல்ல, அது நிழலுமல்ல, இருளுமல்ல. அது காதுகள், கண்கள், மனம், மூச்சு அற்றது, பேச்சற்றது, வாசனையற்றது, வாயற்றது. அதற்கு உள்ளுமில்லை புறமுமில்லை.''

''இந்த அழிவற்ற பொருளின் கட்டளையால் தான், ஏ கார்கி, சூரிய சந்திரர்களும், வானமும் பூமியும், தங்கள் தங்கள் ஸ்தானங்களில் நிற்கின்றன. இந்த அக்ஷரத்தின் கட்டளையால் தான், ஏ கார்கி, நிமிஷங்கள், மணிகள், பகல்கள்,

இரவுகள், வாரங்கள், மாதங்கள், பருவங்கள், ஆண்டுகள் ஆகியவை வெவ்வேருய் நிற்கின்றன.''

''ஏ கார்கி, இந்த அக்ஷரத்தை அறியாமல் இவ்வுலகத்தை விட்டுச் செல்கிறவன் அற்பன் (லோபி). ஆனுல் எவன் இந்த அழிவற்ற பொருளை அறிந்து, இவ்வுலகத்தை விட்டுச் செல்கிருனே, அவன் உண்மையான பிராம்மணன் அல்லது முக்தி யடைந்த ஞானியாவான்.''

''ஏ கார்கி, அந்தப் பிரம்மம் பார்க்கப்படாத போதிலும், பார்க்கிறது; கேட்கப்படாத போதிலும், கேட்கிறது; நினைக்கப்படாத போதிலும், அது நினைக்கிறது; அறியப்படாத போதிலும், அது அறிகிறது. அதைத்தவிர பார்ப்பது எதுவுமில்லை, அதைத்தவிர கேட்பது எதுவுமில்லை, அதைத்தவிர நினைப்பது எதுவுமில்லை, அதைத்தவிர அறிவது எதுவுமில்லை. அந்த அக்ஷரத்தில்தான், ஏ கார்கி, ஆகாசம் பாவும் குறுக்கிழையும்போல் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நெய்யப்பட்டிருக்கிறது.''

இந்த ஞானம் நிறைந்த பேச்சுகளை யாக்ஞவல்கியர் வாக்கினின்று கேட்டவுடன், கார்கி மௌனமானுள்.

பிரஜாபதி இந்திர சம்வாதம்

(சாந்தோக்ய உபநிஷத்)

பிரஜாபதி கூறினது: ''ஒருவன் தன்னை அல்லது ஆத்துமனை ஆராய்ந்து அறிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். அந்த ஆத்துமன் பாவம், கிழத்தனம், மரணம், துக்கம், பசி, தாகம் ஆகிய இன்றி, உண்மையான ஆசைகளையும் (சத்காமம்),

உண்மையான இச்சையையும் (சத்சங்கல்பம்) உடையது. அந்த ஆத்துமனை அறிந்தால்தான் அவன் நித்தியானந்தத்தையும் அமரத்துவத்தையும் அடையக்கூடும்.

இந்திரன்: ''பகவானே, நான் ஆத்துமனை அறிய விரும்புகிறேன். தயவுசெய்து உபதேசம் செய்யுங்கள்.''

பிரஜாபதி: ''உன்னை நன்கு அலங்கரித்துக் கொள். நல்ல உடை உடுத்திக்கொள். உன்னை நன்கு சுத்தம் செய்துகொண்டு நீர்த் தொட்டியில் உன்னைப் பார்.''

இந்திரன் அவ்வாறே செய்தான்.

பிரஜாபதி: ''இந்திரா நீ என்ன காண் கிறுய்?''

அவன் ''நான் நீர்த் தொட்டியில் என்னை நன்கு அலங்கரித்துக் கொண்டவனுயும், நல்லுடை தரித்தவனுயும், சுத்தமாயும் காண்கின்றேன்'' என்றுன்.

பிரஜாபதி: ''அதுவே அழிவற்ற அச்சமற்ற ஆத்துமா—அதுவே பிரம்மம்.''

இந்திரன் இந்த உபதேசத்தில் திருப்தி கொள்ளவில்லை. அவன் தனக்குள் ''தேகம் குரு டானல், ஆத்துமனும் குருடாயிருக்கும்; தேகம் நொண்டியானல், ஆத்துமாவும் நொண்டியாயும், தேகத்துக்கு ஒரு கண் ஆனல் அதற்கும் ஒரு கண்ணுயும், தேகம் முடமானல் அதுவும் முடமா யும், தேகம் அழிந்தால் அதுவும் அழிவுள்ளதாயு

மாகும். ஆகவே இந்த சித்தாந்தத்தில் எனக்கு நன்மை ஏதும் தெரியவில்லை.''

அவன் மறுபடி பிரஜாபதியை யணுகினுன்.

பிரஜாபதி: ''கனவு காணும் தானே அழிவற்ற அச்சமற்ற பிரம்மம்.''

இந்த சித்தாந்தமும் இந்திரனுக்குத் திருப்தி யளிக்கவில்லை. அவன் சிந்திக்கலானுன்; ''தேகம் குருடானுலும், கனவு காணும் ஆத்துமா குருடல்ல, தேகத்துக்கு ஒரு கண் ஆனுல் அதற்கும் ஒரு கண் என்பதில்லை, தேகம் அழியும்போது அது அழிவதில்லை என்ருலும், கனவிலும் துன்பத்தை உணர்ந்து கண்ணீர் விடுகிறது. ஆகவே இதில் ஒரு நலத்தையும் நான் காணவில்லை.

இந்திரன் திரும்பவும் பிரஜாபதியிடம் சென்ருன்.

பிரஜாபதி: ''ஆழ்ந்த தூக்கத்தை அடையும் நபரே அழிவற்ற அச்சமற்ற பிரம்மம்.''

இந்திரன் யோசித்தான்: ''ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் அனைத்தும் அழிகிறது. எனக்கு சகஜ ஞானம் ஏதும் ஏற்படவில்லை. இந்தச் சித்தாந்தத்திலும் நன்மையில்லை.''

இந்திரன் மறுபடி பிரஜாபதியை யணுகினுன்.

பிரஜாபதி கூறுவார்: ''இந்திரா! இந்த தேகம் அழியும், தேகத்துடன் கூடிய ஆத்துமா இன்ப துன்பங்களுக்கு ஆட்படுகிறது. கண் காணும் கருவி. மூக்கு முகரும் கருவி. காது கேட்கும் கருவி.

ஆனல் ஆத்துமா அல்லது பிரம்மமோ மௌன மான சாட்சியாயிருக்கிறது. அது அழிவற்றது. அச்சமற்றது. அது மூன்று சரீரங்களிலிருந்தும் மூன்று அவஸ்தைகள் அல்லது அறியும் நிலைகளி லிருந்தும் உள்ளம், உடல், இந்திரியங்களிலிருந்தும் வேறுபட்டது.''

இந்திரன் பிரம்மத்தை தியானித்து பிரம்ம ஞானத்தின் மூலம் நித்தியானந்தத்தையும் அழி வற்ற பதத்தையுமடைந்தான்.

அத்தியாயம் 8

ஆத்தும ஞானமடைதல்

இந்த உலகக் காட்சிக்குப்பின், இந்த பௌதி கத் தோற்றங்களுக்குப் பின், இந்த நாம ரூபங் களுக்குப்பின், உணர்ச்சிகள், எண்ணங்கள், மனக் கிளர்ச்சிகள், ஆகியவற்றிற்குப்பின் மௌன சாட்சி யும் உன் அழிவற்ற நண்பனும் உண்மையாக உன் நலத்தைக் கோருபவனும்,—புருஷனும், உலக குருவும், புலப்படாத தலைவனும், அறியப்படாத யோகியும், அறிவின் அபின்ன சக்தியும் அதாவது மறைந்திருக்கும் ஞானியும் ஆன பொருள் இருக் கிறது. அதுவே பிரம்மம், பரமாத்மா அல்லது பாரமார்த்திக வஸ்து. அது ஆத்துமாவாகிய தான். மாறும் தோற்றங்களுக்குப் பின்னுள்ள மெய்ப் பொருளை உணர்வதே மனித வாழ்வின் குறிக்கோள். ஆத்துமஞானமடைதலே மனித அவாவின் பூர்த்தியாகும். ஆத்துமஞானம் ஒன்று தான் உன்னை முற்றிலும் விடுபட்டவனையும் சுதந்தர

வானும் ஆக்கும். உன் உடலையும், உள்ளத்தையும் புலன்களையும் நம்பாதே. ஆந்திரீக ஆத்தும வாழ்வைக் கைக்கொள். உறுதியான பக்தி மூலமும் ஒழுங்கு மூலமும் ஆத்தும ஞானத்தை அடை. அமரத்துவமாகிய அமுதத்தைப் பருகி, சம்சார சுவாலைகளைத் தணித்து அதன் சித்திரவதைகளையும், துன்பங்களையும் துயரங்களையும் அடக்கு.

நண்பர்காள்! உண்ணுவது, உறங்குவது, வம்பு பேசுவதைத் தவிர வாழ்க்கையில் உயர்ந்த நோக்கம் இல்லையா? இந்த நிலையற்ற மாயீக சுகங்களை விட உயர்ந்த நித்தியமான சுகம் வேறு கிடையாதா? சிற்றின்ப வாழ்க்கையைவிட கௌரவமான வாழ்க்கை ஏதும் இல்லையா? இங்கு வாழ்க்கை எவ்வளவு நிலையற்றதாயிருக்கிறது! பல்வேறு பயங்களுடன் இந்த பூலோகத்தில் நம் இருப்பு எவ்வளவு காவலற்றதாயிருக்கிறது! இந்த இக லோக வாழ்வு எவ்வளவு துன்பகரமானது! ஆகவே, அழிவற்ற இருப்பிடமாயும், பழமையான தூய்மையும், தெய்வீகப் பேரொளியும் உள்ள நமது ஆதி வாசஸ்தலத்தை அடைய உழைத்து முயற்சிக்க வேண்டாமா? அந்த இடத்தில் நித்தியமான சூரியப் பிரகாசமும், பூரணப் பாதுகாப்பும், இருப்பதோடு நோய், மரணம், யுத்தம் ஆகியவை இல்லை.

வா, வா! யோகியாய்விடு. உன் குறுகிய குழிப்பள்ளங்களை விட்டு வெளியே வா. பல்வேறு மூட நம்பிக்கைகளையும் நசுக்கு. உன்னத லட்சியத்தைக் கொள்ளு. வழக்கறிஞனாகவோ, வைத்தியனாகவோ, பொறியியற்கலைஞனாகவோ, பேராசிரியனாகவோ ஆவது உன் அவாவின் சிகரம். இது உனக்கு விடுதலையளிக்குமா? இது உனக்கு சாசுவதமான சந்தோஷத்தை அளிக்குமா? இது உனக்கு நித்திய சாந்தியை உண்டுபண்ணுமா? இது உன்னை

அமரத்துவம் அடையச் செய்யுமா? உனக்குப் பூரணத்துவம் அல்லது அமரத்துவம் அடைய வேண்டுமென்று ஆசையில்லையா? இருப்பின் இலட்சியமாகிய கைவல்யம் அல்லது ஆத்மஸ்வ ராஜ்யத்தை அடைய வேண்டுமென்று நீ விரும்ப வில்லையா? அப்படியானல் வா, உயர்ந்த பொருள் களுக்காகப் போராடு. தைரியம் கொள்! பின் புறம் பார்க்காதே! முன்னேறிச் செல்! நான் யார் என்று விசாரணை புரி. சிரவணம் செய். சிந்தனை செய். தியானம் செய்து ஆத்துமீகப் பேரொளியை அடைந்துவிடு.

ஓம் என்பதே சத் சித் ஆனந்தம். ஓம் எல்லை யற்றது. ஓம் என்பதே நித்தியத்துவம். ஓம் என்று பாடு. ஓம் என்று உச்சாரணம் செய். ஓம் என்று உணர்.

சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

அத்தியாயம்—9.

வினக்களும் விடைகளும்

(விவேக பிரஸ்னேத்தரி)

வின : நீ நித்தியானந்தத்தை எங்கே அடைய யலாம் ?

விடை : உன் ஆத்துமாவிற்குள்ளேயே.

வின : அதிகத் தொல்லை கொடுக்கும் உறுப்பு எது ?

விடை : நாக்கு.

வினா : உன் பயங்கரமான பகைவன் யாவன் ?
விடை : மனது.
வினா : உன் சிறந்த நண்பன் யார் ?
விடை : சத்சங்கம் அல்லது ஞானிகளின் கூட்டுறவு.
வினா : உன் உண்மைத் தந்தை யார் ?
விடை : குரு.
வினா : சிறந்த பாஷை எது ?
விடை : இருதயத்தின் பாஷை.
வினா : சிறந்த நல்லொழுக்கம் எது ?
விடை : பிரம்மசர்யம்.
வினா : அதிக போதையை ஊட்டுவது எது ?
விடை : காமம்.
வினா : சிறந்த புண்ணிய நதி எது ?
விடை : பிரம்மஞானம்.
வினா : உண்மையான வேந்தன் யார் ?
விடை : ஜீவன்முக்தன் அல்லது விடுதலை பெற்ற ஞானி.
வினா : சிறந்த தர்மம் எது ?
விடை : சுயநலமற்ற சேவை.
வினா : மிகத் தீய குணம் எது ?
விடை : கோபம்.
வினா : இவ்வுலகத்தில் தலைசிறந்த பொருள் எது?
விடை : துன்பம் (ஏனெனில் கண்ணைத் திறந்து உன்னை முக்திக்கு மார்க்கம் தேடத் தூண்டுகிறது.)
வினா : சிறந்த உணவு எது ?

விடை : சுருதிகள் அல்லது உபநிஷத்துக்களை சிரவணம் செய்தல்.

வினு : சிறந்த மனிதன் யார்?

விடை : அன்புள்ள மனிதன்.

வினு : மிகக் கெட்டவன் யார்?

விடை : சுயநலக்காரன்.

வினு : கொடிய நரகம் எங்கே இருக்கிறது?

விடை : அசூயை, கோணல் புத்தி, பகைமை ஆகியவை நிறைந்த மனத்துள்.

வினு : உயர்ந்த சுவர்க்கம் எது?

விடை : அன்பு, கருணை, உதாரகுணம் ஆகியவை நிறைந்த இருதயத்தில்.

வினு : சிறந்த வித்யை எது?

விடை : பிரம்ம வித்யை அல்லது ஆத்தும வித்யை.

வினு : இவ்வுலகத்தில் விலையேறப்பெற்ற பொருள் எது?

விடை : வைராக்கியம் அல்லது ஆசையின்மை.

வினு : மிகப் பலமுள்ள மனிதன் யார்?

விடை : எவன் அஹிம்ஸையை அனுசரிப்பதோடு அவமதிப்பு, துன்பங்கள், துன்புறுத்தல் களைப் புன்னகையுடன் பொறுத்துக் கொள்கிருனே அவன்.

வினு : பலவீனன் யார்?

விடை : முன்கோபக்காரன்.

வினு : மகிழ்ச்சி நிறைந்த மனிதன் யார்?

விடை : தியாகி அல்லது துறவு பூண்டவன்.

வினு : துன்பத்தில் மூழ்கியுள்ள மனிதன் யார்?

விடை : செல்வவான்.

வினா : அழகிற் சிறந்தவன் யார் ?

விடை : யோகி.

வினா : பரம விகாரமானவன் யார் ?

விடை : பேராசைக்காரன்.

வினா : பிச்சைக்காரன் யார் ?

விடை : ஆசைகளுள்ளவன்.

வினா : மிகப் பெரிய சமுத்திரம் எது ?

விடை : ஆனந்த (பிரம்மம் அல்லது ஆத்மன்) சமுத்திரம்.

வினா : மிக அபாயமான பொருள் உலகத்தில் எது ?

விடை : லோகாயதனுடன் உறவு.

வினா : பெரிய கவர்ச்சி எது ?

விடை : மங்கைக்கு ஆடவனிடமும், ஆடவனுக்கு மங்கையிடமும்.

வினா : மிகவும் விரும்பத்தக்க வஸ்து எது ?

விடை : பிரம்ம ஞானம்.

வினா : யந்திரம் ஓட்டுபவரில் சிறந்தவன் யார் ?

விடை : கடவுள்.

வினா : மிக அற்புதமான யந்திரம் அல்லது பொறி இயல் எது ?

விடை : மனது.

வினா : இவ்வுலகத்தில் மிகப் பெரிய தொழிற் சாலை எது ?

விடை : மனமாகிய தொழிற்சாலை.

வினா : உண்மையான குடிகாரன் யார் ?

விடை : பணத்திலும் படிப்பிலும் செருக்கில் ஆழ்ந்திருப்பவன்.

வினு : உண்மையான அந்தகன் யார் ?

விடை : ஆந்திரீக திவ்விய சக்ஷு அல்லது சகஜ ஞானமாகிய கண் இல்லாதவன்.

வினு : உண்மையான சக்கிலியன் யார் ?

விடை : எவன் தேகத்தையே ஆத்துமாவாகக் கருதி எப்போதும் தேகத்தைப் பற்றிய விஷயங்களையே பேசுகிருனே அவன்.

வினு : உனக்கு உயர்ந்த கடமை எது ?

விடை : இந்த சரீர யந்திரத்தை மறைமுகமாக ஓட்டுபவனைக் கண்டு பிடித்து, அவனை நேசித்து, அவனுக்கென்றே வாழ்ந்து, அவனுக்கே தொண்டு புரிந்து, அவனை அறிந்து அடைந்து, அவனிலேயே குடி கொண்டு அவனில் கலத்தல்.

வினு : இவ்வுலகத்தில் கருணைக்கடலான கடவுள் ஏன் துன்பத்தைப் படைத்தார் ?

விடை : துன்பமே இவ்வுலகில் ஒரே வரப் பிரசாதம். அது கண்ணைத் திறக்கிறது. இவ்வுலகத்தில் துன்பமேயில்லை என்ருல் மனிதன் ஒருபோதும் முக்திக்கு முயல மாட்டான்.

வினு : எனக்கு மனத்தூய்மை இருக்கிறதா இல்லையா என்று எப்படிக் கண்டு கொள்வது?

விடை : உனக்கு வைராக்கியம் (ஆசையின்மை அல்லது சிற்றின்பத்தில் உதாஸீனம்) இருந்தால், அது சித்த சுத்தி அல்லது மனத்தூய்மைக்கு அறிகுறி. அம் மனத்

தில் சிற்றின்ப ஆசைகள் அல்லது வாசனைகள் எழா.

வினா : கடவுள் உலகத்தைப் படைத்ததன் நோக்கம் என்ன?

விடை : இது ஒரு அதிப் பிரஸ்னை. நீ ஆத்தும ஞானம் அல்லது பிரம்ம ஞானத்தை அடையும்போது அந்த நோக்கத்தை அறிந்து கொள்ளலாம். காலதேச வர்த்தமானத்தில் நிலையுற்ற வரம்புள்ள மனது, மனதுக் கெட்டாத விஷயங்களைப் பற்றிய கேள்விக்கு விடை காண முடியாது.

வினா : மந்திரத்தைப் பன்னிப் பன்னிப் பகர்வதால் பயன் என்ன?

விடை : அது சக்தியையளிக்கிறது. அது ஆத்துமீக சம்ஸ்காரங்களை அதிகப்படுத்துகிறது.

வினா : நான் தாரணை செய்யும்போது, மனத்தில் பல்வேறு எண்ணங்கள் எழுகின்றன. அவற்றைத் தடுப்பது எப்படி ? அவற்றை அடக்க முடியுமா ?

விடை : அவற்றை முரட்டுத்தனமாக அடக்க முயலாதே. எண்ணங்கள் இருமடங்கு எழும். அவை அடிக்கடியும் எழும். உன் மனத் திட்பத்துக்குத் தொல்லையாகி உன் சக்தியும் வீணாகும். இவ் வெண்ணங்களுக்கு மௌன சாட்சியாக இரு. உனக்குள் ''இவ்வெண்ணங்களுடன் எனக்கு யாதொரு தொடர்பும் இல்லை''

என்று கூறிக்கொள். உதாஸீனமாக இரு. உபயோகமற்ற உலக எண்ணங்கள் அனைத்தும் தாங்களாகவே மாறும்.

வினா : கெட்ட கனுக்களைத் தடுப்பது எப்படி?

விடை : ஏதாவது சமய நூலைப்படி. படுக்கப் போகும் முன் அரை மணி நேரம் தியானம் செய். கெட்ட கனவுகள் வரா.

வினா : அகங்காரமில்லாதவனுக்கு அடையாளங்கள் என்ன?

விடை : அவன் உடலோடு தன்னை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ளமாட்டான். அவன் இறுமாப்பு, விருப்பு, வெறுப்புகள், பொறாமை, கோபம், பாசாங்கு ஆகியவற்றினின்று விடுபட்டிருப்பான்.

வினா : உலகத்தில் தீமை ஏன் இருக்கிறது ?

விடை : உன் திருஷ்டி கோணத்தை மாற்றிக் கொண்டால் எல்லாத் தீமைகளும் மறையும். தீமை என்பது எதிரிடை நன்மை. தீமை இருப்பதால்தான் நன்மைக்கு மகிமை ஏற்படுகிறது. அதன் இருப்புக்குக் காரணம் இருக்கிறது. தீமையும் நன்மையும் வியவகாரிகச் சொற்கள். ஒரு சமயம் நன்மையாயிருப்பது இன்னொரு சமயம் தீமையாயிருக்கிறது. ஒருவனுக்கு நன்மையாயிருப்பது இன்னொருவனுக்குத் தீமையாக இருக்கிறது. இதை உணர்ந்து ஞானம் பெறு. எல்லா உருவங்களிலும் உயிர்களிலும் ஒரே ஆத்துமாவைப் பார்.

நன்மை தீமை மனத்தின் சிருஷ்டிகள். ஆத்தும-திருஷ்டியினுல் தீமையை நன்மையாக மாற்று. தீமையிலும் நன்மை உளது.

வினு : ஒருமைப் பாட்டு வாழ்வை நடத்துவது எப்படி?

விடை : சேவை, தர்மம், உன்னிடம் உள்ளதைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல், விஸ்வப் பிரேமையை வளர்த்தல், பிரம்ம சிந்தனை அல்லது ஆத்தும தியானத்தின் மூலம் எல்லோர் இருதயங்களிலும் இருக்கும் ஒரே ஆத்மாவை அறிந்தடைதல் ஆகியவற்றுல் இவ்வாழ்க்கை அமையும்.

தெய்வீக வாழ்க்கை வாழ்வது எப்படி?

1. புத்திக்கும் சூரியனுக்கும் ஒளியூட்டும் பகவான் அல்லது ஆத்துமாவில் தான் நித்திய சுகம், பூரண சாந்தி, நித்திய திருப்தி, எல்லையற்ற இன்பம், ஞானம், அமரத்துவம் ஆகியவற்றை அடைதல் முடியும். ஆகவே மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்துவதாலும் இந்த விநாடியே இப்போதே தியானிப்பதன் மூலமும் சச்சிதானந்த ஆத்துமாவை அடை.

2. சம்சாரம் (உலகம்), மித்யை, அசாரமானது, க்ஷண பங்குரமானது, நிலையற்றது, துயரங்கள், பொய், வெறுப்பு, சுயநலம், நோய், துன்பம் ஆகியவை நிறைந்தது. அது ஒரு நீண்ட கனவு. நீ லோகாயதனுக இராதே.

3. காலம் மிகுந்த மதிப்புள்ளது. ஒவ்வொரு விநாடியையும் லாபகரமாகப் பயன்படுத்து.

4. சாதுக்கள், சந்நியாஸிகள், நோயாளிகள், ஏழைகள் இவர்களுக்கும், நாட்டுக்கும் பணி செய். இது பகவானுக்கும், பாதசேவனம் ஆகும்.

5. உன் நண்பன் உன்னிடம் கோபங்கொண்டால், முதலில் அவனோடு புன்னகையோடு பேசி, உன்னிடத்திலேயே நியாயம் இருந்தாலும் கண்ணீர் விட்டு உண்மையாக அவனிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொள். பிரேமையோடு அவனுக்கு சேவை செய். பழிவாங்கும் மனப்பான்மை சாந்தி, பக்தி, ஞானம் ஆகியவற்றிற்குப் பரமசத்துரு.

6. சாப்பிடும்போது மௌனத்தைக் கைக்கொள்ளு. ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஆறு மணி நேரம் மௌனமாக இரு.

7. உன் படுக்கையறையிலும் முன்னறையிலும் ஞானிகள் ரிஷிகள் இவர்களின் படங்களை மாட்டிவை. ஆபாஸப் படங்கள் எதையும் வீட்டில் வைக்காதே.

8. உண்மை பேசு, வீர்யத்தைக் காப்பாற்று. க்ஷமை அன்பு சேவை மூலம் கோபத்தை அடக்கு. உன் மனத்தில் கோபத்தின் அறிகுறி சிறிது தெரியக்கண்டால் ''ஓம் சாந்தி'' என்று பன்னிரண்டு முறை ஜபம் செய்து சிறிது தண்ணீரைக் குடி.

9. எப்போதும் தனியாகத் தூங்கு. ஞாயிறன்று ஒரு வேளை சாப்பிட்டு இரவில் பால் பருகு.

ஞாயிறு தினங்களில் ஒரு லட்சம் ராம நாம ஜபம் செய்.

10. ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் உன் இஷ்ட தேவதையின் மந்திரத்தையோ ''ராம, ராம'' என்றோ தினமும் அரை மணி நேரம் எழுது. துண்டுத் தாள்களில் கொட்டை எழுத்துகளில் ''உண்மை பேசு,'' ''ஓம் தைரியம்'' ''ஓம் பரிசுத்தம்,'' ''நான் அழிவற்ற ஆத்துமன்,'' ''நான் இப்போது பகவத் தர்சனம் பெறவேண்டும்'' ''காலம் பெரு மதிப்புள்ளது,'' ''நான் உண்மையான பிரம்மசாரி யாக இருப்பேன்'' ''பிரம்மசர்யமே தெய்வீக வாழ்க்கை'' என்று எழுதி உன் படுக்கை அறையிலும் முன்புற அறைகளிலும் தாழ்வாரத்திலும் தொங்க விடு. சில துண்டுகளை உன் சட்டைப் பையில் வைத்துக்கொள்.

11. உன் சட்டைப் பையில் எப்போதும் சில பைசாக்களை வைத்துக்கொண்டு தினந்தோறும் ஏழை எளியவர்களுக்கு வழங்கு.

12. இரவில் ஹரிகீர்த்தனம் செய். ''ஹரே ராமா ஹரே ராமா, ராம ராம ஹரே ஹரே— ஹரே கிருஷ்ணு ஹரே கிருஷ்ணு, கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே'' என்று உன் குடும்பத்தினரோடும் வீட்டு வேலைக்காரர்களோடும் ஒரு மணி நேரம் பாடு.

13. மாலையில் உன் நண்பர்களோடு கீதை, உபநிஷத்துகள், ராமாயணம், பாகவதம், யோக வாசிஷ்டம் ஆகியவற்றில் சிலவற்றை ஒரு மணி நேரம் படி. வீட்டுப் பெண்மணிகளும் இவ்வாறு செய்யவேண்டும்.

பின்னுரை

அஹங்காரத்தைக் கொல்வதே ஞானியாவதற்குத் தொடக்கம். ஞானத்தை அடைவதன் முடிவு நித்திய வாழ்வு. அடக்கமும் தன்னைத் துன்பத்துக்கு ஆளாக்கிக் கொள்வதும் ஞானியாவதற்கு முறை. மௌனமான தியானமே ஞானியின் ஒளி. ஞானியின் உடை காவித் துணி மட்டும் அல்ல, நற்குணமும் விட்டுக் கொடுக்கும் தன்மையே.

பிரவிர்த்தியும் நிவிர்த்தியும் இரு வெவ்வேறு பாதைகள் அல்ல. அவை ஒரே பாதையின் இரு தோற்றங்கள். நிவிர்த்தியிலும் பிரவிர்த்தி உண்டு. பிரவிர்த்தியிலும் நிவிர்த்தி உண்டு. மனப்பான்மை தான் காரணம். விதேக மன்னனுன ஜனகனைப் பார். அவனுக்கு பிரவிர்த்தியில் பூரணமான நிவிர்த்தி நிலவியது. எப்போதும் ''யோகஸ்த குரு கர்மாணி சங்கம் த்யக்த்வா தனஞ்ஜய'' என்பதை நினைவில் வை.

மனிதன் தன் விதிக்குத் தானே யஜமானன். அவன் ஒரு வினையை விதைத்து ஒரு வழக்கத்தை அறுவடை செய்கிருன்; ஒரு வழக்கத்தை விதைத்து ஒரு குண நலத்தை அறுவடை செய்கிருன்; ஒரு குண நலத்தை விதைத்து ஒரு தலை விதியை அறுவடை செய்கிருன். ஆகவே அவனது பிராரப்த கர்மாவுக்கு அவனேதான் முற்றிலும் பொறுப்பாளி. பிராரப்தம் அவனது ஆதீனத்திலிருக்கிறது. ஒருவன் ஒவ்வொன்றுக்கும் பிராரப்தத்தையே காரணமாகக் கொண்டால், அவன் நம்பிக்கை இழந்த சோம்பேறியாய் விடுவான். அவன் சுதந்தரமான சங்கல்பத்தை விழிக்கச் செய்யட்டும். தன் பரமார்த்தத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளட்டும். கடவுள் மனிதனுக்கு புத்தி, சுதந்தரமாகச் சிந்திக்கும்சக்தி,

வாதிக்கும் சக்தி இன்னும் பல்வேறு திறமைகளையும் அருளியிருக்கிறார். அவன் அணுக்களையும் பஞ்ச பூதங்களையும் அடக்கியாளக்கூடும்; அவன் ஆகாயத்தில் பறக்க முடியும். ஒரு எண்ணத்தை உலகத்தின் ஒரு மூலையிலிருந்து இன்னொன்றுக்குச் செலுத்த முடியும்; கிணற்றிலிருந்து தண்ணீர் இறைப்பதற்கு மின்சாரத்தை ஏவலாம்; நீர்மேல் நடக்கலாம்; தீ மீது உட்காரலாம்; பரகாயப் பிரவேசம் செய்யலாம்; யார் கண்ணிலும் படாமல் உலகத்தில் உலாவி வரலாம்.

உண்மையில் உலகில் மனிதனால் ஆகாதது எதுவுமில்லை. அவன் ஆத்தும விசாரணையால் தன் உண்மை இயல்பை அடையாமல், இயற்கை உணர்ச்சி நிலையில் இருந்துகொண்டு, மனத்தின் சிருஷ்டியான இந்த மாறுதல் உள்ள உலகத்தில் இங்கும் அங்கும் வீணாக அலைந்துகொண்டு, தன் உண்மை இயல்பின் மகத்துவத்தை மறந்து விட்டான். அவன் கடவுளை வழிபடுவதற்குப் பதில் மனிதனை வழிபடுகிறான். அவன் மனிதனுக்குப் பக்தன். வாழ்க்கை சாகரத்தில் உணர்வின் மையமாக தன் தெய்வீக இயல்பை நிலைநாட்டிக் கொள்வதற்குப் பதில், பிரபஞ்சத்தைத் தாங்குபவன் என்றும் நிர்வாகி என்றும் பட்டம் சூட்டிக் கொள்வதற்குப் பதில், அவன் ''அடியேன் தங்கள் கீழ்ப் படிதலுள்ள பணியாள்'' என்று கையொப்பம் வைக்கிறான். உடனே விழித்துக் கொண்டு இந்தப் பரிதாபகரமான நிலையைத் திருத்திக் கொள்; இல்லாவிட்டால் பிறகு மாற்ற முடியாது. விழித்துக் கொள், வாசகனே, எழுந்திரு.

அத்யாத்மிக க்ஷேத்திரத்தில் தைரியமாக முன்னேறிச் செல்லும் உண்மையான ஆத்துமீக சாதகர்களுக்கு, இந்தக் கையடக்கமான வெளியீடு

சுருக்கமாக எண்ணிக்கையற்ற நடைமுறைக்கான குறிப்புகளைக் கொடுக்கிறது. ஒவ்வொரு பக்கமும் பெருமதிப்புள்ள விஷயத்தைச் சுருக்கமாகத் தெரிவிக்கிறது. இந்த நூலில் அடங்கியுள்ள சுருக்கமான பாடங்கள் விஷயங்களைத் தாமே தெரிவிக்கும். தீவிரமான முமுக்ஷுக்களுக்கு இது எவ்விதத்திலாவது பயனுள்ளதானால், அவர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டும், என்ற நூலாசிரியரின் சிரத்தையான முயற்சி நன்கு நிறைவேறியதாகும்.

